

## Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag

### Nordisch kochen mit Zora Klipp

#### Grünkernbratlinge mit „gestovtem“ Kohlrabi

von Zora Klipp

Bei Zora ist die Definition von Heimatküche ganz klar: die Küche ihrer Kindheit. Damit überrascht sie Björn, der aus seiner Kindheit keine „Veggie-Frikadellen“ kennt. Gut abgeschmeckt und kross ausgebacken gelangen die Bratlinge in Perfektion und zusammen mit cremigem Kohlrabi in Béchamelsauce wird das Gericht für beide zu einem wahren Genuss.

#### **Zutaten für 4 Portionen:**

##### *Für die Bratlinge:*

250 g Grünkernschrot  
450 ml Brühe  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 Möhre  
1/2 Bund Petersilie  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
60 g Haferflocken  
50-100 g Semmelbrösel  
Sonnenblumenöl zum Braten

##### *Für die Beilage:*

2 Kohlrabis  
Einige Zweige zartes Grün von der Knolle  
50 g Butter  
50 g Mehl  
200 g Sahne  
Prise Muskat

#### **Zubereitung:**

##### *Für die Bratlingmasse:*

- den Grünkernschrot in eine Schüssel geben. Die Brühe einmal aufkochen, über den Grünkernschrot gießen und etwa 20 Minuten quellen lassen.
- für die Bratlinge nun die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden

- die Möhre ebenfalls schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe fein raspeln
- die Petersilie hacken
- den eingeweichten Grünkernschrot nun mit allen Zutaten vermengen und weitere 10 Minuten ziehen lassen

#### *Für den Kohlrabi und die Béchamelsauce:*

- einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen
- den Kohlrabi schälen und in große Würfel oder Stifte schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten darin bissfest garen
- anschließend mit einer Kelle aus dem Topf holen, das Kohlrabiwasser aufheben
- die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann das Mehl hinzufügen und umrühren, sodass keine Klumpen entstehen
- mit 200 ml des Kohlrabiwassers und der Sahne aufgießen. Die Sauce dauerhaft umrühren, da sie sehr schnell anbrennt
- mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- den Kohlrabi in die Béchamelsauce geben und bei kleinster Hitze warm ziehen lassen

#### *Für die Bratlinge:*

- mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse Frikadellen formen
- eine Pfanne erhitzen und so viel Öl hineingeben, dass der Boden der Pfanne damit bedeckt ist
- die Bratlinge darin goldbraun ausbacken, danach aus der Pfanne nehmen
- in derselben Pfanne das fein geschnittene Kohlrabigrün ganz kurz schmoren, dabei mit Salz würzen

#### **Anrichten:**

Kohlrabi und Bratlinge auf Tellern anrichten und mit dem Kohlrabigrün garnieren

## Stielmus-Kartoffel-Untereinander mit Eisbein und Spiegelei

von Björn Freitag

Björn interpretiert hier das norddeutsche Labskaus mit Zutaten aus seiner Region, damit möchte er die Hamburger Köchin überraschen. Und das gelingt: Stielmus hat sie noch nie gesehen, geschweige denn gegessen. Björn bereitet ihn in einem Untereinander mit Kartoffeln und gezupftem Eisbein zu, garniert mit Spiegelei und Gurkenfächer. Das gelingt so gut, dass Zora das Gericht nach Hamburg exportieren will.

### **Zutaten für 4 Portionen:**

1 Staude Stielmus  
4 mehlig kochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
ca. 125 g Creme fraîche (4 gehäufte EL)  
Muskatnuss  
ca. 300 g vom gepökelten Eisbein (1 Haxe)  
(+ 5 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter)  
4 Eier  
4 Essiggurken  
1 Bund Petersilie  
½ EL Butter  
Öl zum Braten  
Extra: Küchenring

### **Zubereitung:**

- Eisbein für ca. 2 Stunden mit Wacholderbeeren und Lorbeerblättern bei sanfter Hitze köcheln lassen und anschließend abkühlen lassen
- Stielmus waschen, Blattgrün von den Stängeln entfernen
- dann zuerst die Stängel für 2-3 Minuten in gesalzenem Wasser blanchieren, danach für zwei weitere Minuten das Blattgrün dazugeben
- dann alles mit der Schaumkelle herausholen und in Eiswasser abschrecken, das Kochwasser aufbewahren
- gut abtropfen lassen und anschließend in Stücke schneiden
- Kartoffeln würfeln und im Stielmuswasser garkochen, anschließend abgießen
- parallel Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten
- dann zu den gekochten Kartoffeln geben, alles Stampfen, dabei mit Salz, Muskatnuss und weißem Pfeffer abschmecken sowie Creme fraîche und eine Nocke Butter unterrühren
- parallel den Stielmus blanchieren und kalt abschrecken, dann fein hacken

- Eisbein vom Fett befreien und das schiere Fleisch in kleine Stücke schneiden, zusammen mit dem Stiellmus unter die Kartoffelmasse heben
- in einer Pfanne Spiegeleier zubereiten

## **Anrichten:**

- Essiggurken im Fächer aufschneiden
- „Untereinander“ auf Tellern anrichten
- Spiegeleier mit Hilfe eines großen Küchenrings ausstechen und auf dem Stampf platzieren
- mit Essiggurke und Petersilienzweig garnieren

## **Crème brûlée mit Banane im Backteig & Haferflockenbrunch**

von Björn Freitag und Zora Klipp

Zwei Köche am Herd, die sich vor Kreativität überschlagen. Zora und Björn gelingt es aus den Resten nicht nur eine perfekt Creme brûlée mit „glashartem“ Karamell zu machen, die beiden zaubern dazu noch frittierte Bananen im Bierteig mit einem Haferflocken-Crunch, der beim Anrichten das Karamell zum Erklingen bringt.

### **Zutaten für 4 Portionen:**

*Für die Crème brûlée:*

6 Eigelb  
200 ml Sahne  
250 ml Milch  
1 Bio-Zitrone  
100 g Zucker + etwas Zucker zum Karamellisieren  
Prise Salz  
2 Stangen Zimt oder etwas Zimtpulver

*Für die Banane im Bierteig:*

2 Eier  
2 gut gehäufte EL Mehl  
ca. 0,1 l Bier  
1 Banane  
0,75 l Öl zum Frittieren  
2 EL Zucker + etwas Zucker zum Bestreuen  
Prise Salz

*Für den Crumble:*

5-6 EL Haferflocken  
50 g Zucker

*Außerdem:*

½ Granatapfel  
4 TL Creme fraîche  
Prise Zucker  
Minze

Extra: 1 Küchen-Flambierer, 4 feuerfeste Brûlée Förmchen

**Zubereitung:**

*Für die Crème brûlée:*

- Ofen auf 110° Ober-Unterhitze vorheizen, ein tieferes Blech mit Wasser als Wasserbad hineinstellen
- 6 Eier trennen und die Eigelbe in einer Schale bereitstellen
- Zimtstangen in einem Stieltopf etwas erwärmen, Milch, Zucker und Prise Salz dazu geben, zum Köcheln bringen
- mit der Sahne runterkühlen und sofort die Eigelbe mit dem Schneebesen einarbeiten, etwas Zitronenabrieb hineinreiben
- anschließend die Masse durch ein feines Sieb gießen, mit einem Löffel den Schaum abheben und dann die Creme in die Förmchen füllen
- im Wasserbad für ca. 25 Minuten pochieren, bis die Masse fest wird
- Förmchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen

*Für den Haferlocken-Crumble:*

- den Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen
- die Haferflocken dazu geben, vom Feuer nehmen und alles gut vermischen
- auf einem Teller abkühlen lassen

Aus dem halben Granatapfel die Kerne puhlen und bereitstellen.

*Für den Bierteig:*

- die Eier trennen
- Eiweiß mit 1 EL Zucker und Prise Salz zu Schnee schlagen, Eigelbe mit dem restlichen Zucker cremig rühren, das Bier und das Mehl dazugeben, anschließend den Eischnee unterheben
- Banane in dickere Scheiben schneiden, durch den Backteig ziehen und im heißen Öl goldbraun frittieren
- anschließend auf Küchenkrepp legen und mit etwas Zucker bestreuen

einfach & köstlich

**Anrichten:**

- Zucker auf die Crème brûlée streuen, mit dem Flambierer karamellisieren
- Crème fraîche mit etwas Zucker und Zitronenabrieb verrühren
- Crème brûlée Förmchen auf Servierteller stellen, etwas Crème fraîche darauf geben
- die frittierten Bananen darauflegen und mit Granatapfelkernen sowie gezupfter Minze garnieren