

## Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag Herzhaft backen mit Theresa Knipschild

*Alle Rezepte sind für 4 Personen*

### Gemüsequiche mit Gremolata & Kopfsalat

Rezept von Theresa Knipschild

In Erinnerung an ihre Kindheit im sauerländischen Gemüsegarten der Oma hat die Konditormeisterin Theresa Knipschild ein Rezept mit französisch-italienischen Wurzeln mitgebracht: Gemüsequiche mit Gremolata. Dazu reicht sie einen schnellen Kopfsalat mit Sahne-Dressing.

#### **Zutaten Mürbeteig:**

125 g Butter, kalt in kleinen Würfeln  
7 g Salz  
1 frisches Ei  
250 g Dinkelmehl (630er) alternativ Weizen- oder Vollkornmehl  
ca. 30-40 ml kaltes Wasser  
etwas Pfeffer und Chili

#### **Zubereitung Mürbeteig:**

Einen Teig aus den genannten Zutaten herstellen. Je nach Festigkeit noch kaltes Wasser oder Mehl zugeben. In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 60 Minuten kalt stellen.

#### **Zutaten Gemüsequiche:**

Mürbeteig (siehe Rezept oben)  
200 g Saure Sahne, Crème fraîche oder Schmand  
200 ml Sahne  
2 Eier  
Muskatnuss  
Salz, Pfeffer  
ca. 500 g Gemüse der Saison (z.B. Möhren, Brokkoli, Spargel, Kartoffel, Tomaten, oder auch Tiefkühlerbsen, grüne Tiefkühlbohnen)

#### *außerdem:*

Keramikkügelchen oder trockene Kichererbsen zum Blindbacken  
eine 26cm runde Quiche-Form oder Springform  
Backpapier

#### **Zubereitung Gemüsequiche:**

1. Den Ofen auf 190 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Das Gemüse waschen, schälen, in gewünschte Form schneiden und durch Anbraten, Blanchieren oder im Backofen garen. Das Gemüse muss nicht ganz gar sein, da es ja nochmal in der Quiche gebacken wird. Tiefkühlerbsen müssen nicht blanchiert werden.
3. Die Form mit Backpapier belegen, den Teig ausrollen und darauf auslegen. Mit einer Gabel mehrmals den Boden einstechen, den Rand umklappen und etwas festdrücken. Mit einem weiteren Backpapier belegen und blind backen. Dafür getrocknete Erbsen, Linsen oder Keramikkügelchen auf das Backpapier geben.

Den Boden ungefähr 15-20 Min. vorbacken. Danach die Beschwerung mit Backpapier vom Teig nehmen und nochmal 10 Minuten backen.

4. Alle Zutaten für die Füllung zusammenrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Chili abschmecken. Gemüse auf den Teig geben.
5. Teig mit Füllung begießen und für ca. 30 Minuten im Ofen backen. Falls das Gemüse zu dunkel wird, Temperatur runterschalten. Wenn an der Quiche „gerüttelt“ wird sollte die Füllung fest sein, ansonsten Backzeit verlängern. Vor dem Schneiden und Servieren abkühlen lassen.

### **Zutaten Gremolata:**

ca. 10 Stiele gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Gartenkresse  
1/4 - 1/2 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung Gremolata:**

Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Mit dem Abrieb von 1/4 bis 1/2 Zitrone Zitronen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gehackten Knoblauch dazugeben.

### **Zutaten Kopfsalat mit Sahnedressing:**

1 Kopfsalat -, gewaschen, geschnitten oder gezupft  
100 ml Sahne  
1 EL Essigessenz  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
Zucker

### **Zubereitung Kopfsalat mit Sahnedressing:**

Sahne mit Essigessenz verrühren. Zwiebel fein hacken, dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren anmachen.

## **Himbeersirup**

Rezept von Theresa Knipschild

In ihrer Kindheit trank Theresa Knipschild sehr oft Himbeersirup verdünnt mit Leitungswasser. Die Himbeeren stammten damals aus Omas Garten im Hochsauerland. Extra für ihren Besuch bei Björn Freitag hat sie den Sirup von damals nachgekocht. Beiden hat er mit Wasser sehr gut geschmeckt, aber sie können sich auch vorstellen, dass ein kleiner Schuss Himbeersirup in ein Glas Sekt sich als neuer Trend in Sachen sommerlicher Aperitif entwickeln könnte.

### **Zutaten:**

1,5 kg Himbeeren (frisch oder Tiefkühlware)  
1 Liter Wasser  
1,5 kg Zucker

### **Zubereitung:**

1. Himbeeren mit Wasser in einem Topf aufkochen. Über einem Sieb mit einem Trockentuch oder Passiertuch über Nacht abseihen und den Saft auffangen.
2. Aufgefangenen Saft mit Zucker aufkochen und in sterile Gläser oder Flaschen abfüllen. Mit Wasser verdünnt trinken oder zum Dessert z.B. Vanillepudding servieren.

## **Schwarzwurzelcreme mit gegrillten Poulardenkeulen und Asiasoße**

Rezept von Björn Freitag

Auf der Ruhrpott-Speisekarte von Björn Freitag steht der Bergmannspargel. Auch als Winterspargel bekannt, werden Schwarzwurzeln von Oktober bis April angeboten. Ihr Geschmack ist etwas milder als der des Spargels, leicht nussig und würzig. Daraus kreiert Björn Freitag eine köstliche Creme. Dazu reicht er gebackene Unterschenkel der Maispoularde, die hängend im Backofen gegart werden. Eine asiatische Würzsoße, die schnell herstellbar ist, rundet den Geschmack ab.

### **Zutaten:**

- 4 Unterkeulen von der Maispoularde
- 1 kg Schwarzwurzeln
- 400 ml Sahne
- 1 Blatt Nori-Algen (Sushi-Qualität)
- 1-2 Bio-Zitronen
- 1 Bio-Limette
- 50 ml dunkle Sojasauce
- 2 EL Reisessig Mirin
- 2 EL helle Sesamsaat
- 1/2 rote Chilischote (alternativ: rote Peperoni)
- 2 EL mildes Sesamöl
- 1 EL Butter
- 2 Stängel Koriander
- Salz

### **Zubereitung:**

1. Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen
2. Poulardenschlegel trocken tupfen, salzen, mit etwas Sesamöl einreiben und in das Backofenrost klemmen. Backblech mit etwas Wasser befüllen, auf unterster Schiene in den Ofen schieben und das Gitter mit den Schlegeln auf der mittleren Schiene ca. 30 - 40 Min. garen.
3. Schwarzwurzeln putzen und in Zitronenwasser einlegen, damit sie nicht braun werden. Schwarzwurzeln in grobe Stücke schneiden und 2 -3 Stangen bei Seite lassen.
4. Die geschnittenen Schwarzwurzeln in wenig, leicht gesalzenem Wasser weich garen, anschließend mit etwas Sahne auffüllen, noch mal aufkochen, im Mixer pürieren und dann im Topf warmhalten.
5. Die restlichen Schwarzwurzeln in schräge Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter bissfest schmoren.

6. Sojasauce mit etwas Limetten- und Zitronensaft, einigen Spritzern Mirin und etwas feingehackter Chili zu einer Würzsauce anrühren und in kleine Schälchen füllen.
7. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Das Blatt Nori-Algen auf der Herdplatte, am Gasherd oder in einer beschichteten Pfanne kurz rösten und in der Hand zerbröseln.
8. Schwarzwurzelcreme auf Tellern anrichten, geschmorte Schwarzwurzeln und Poulardenschlegel darauf anrichten, mit gezupftem Koriander, Sesamsaat und den Nori-Bröseln garnieren. Die Würzsauce dazu reichen.

## Sauerland trifft Ruhrpott: Zweierlei Möhrenkuchen

Rezept von Theresa Knipschild und Björn Freitag

Björn Freitag und Theresa Knipschild haben sich folgende 6 Zutaten aus den Resten ihrer beiden Gerichte ausgesucht: Saure Sahne, Möhren, Orangen, Kresse, Sahne, Fruchtsecco. Theresa Knipschild kreiert daraus ein Zweierlei von Möhrenkuchen und macht Björn Freitag damit eine große Freude, denn die Saftigkeit des Möhrenkuchens liebt er. Auch in Kombination mit Orangen ist das eine Wucht und der Profikoch lässt sich sogar von der Gartenkresse als Beigabe überzeugen.

### Zutaten:

- ca. 300 g Möhren
- 2 Orangen
- 100 ml neutrales Pflanzenöl
- 100 g Zucker
- 3 frische Eier
- Abrieb einer 1/2 Bio-Orange
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 400 g Dinkelmehl 630
- 150 ml Fruchtsecco (hier: Apfel & Quitte) alternativ: Apfelsaft oder Weißwein
- 1 Paket Gartenkresse
- 100 g saure Sahne
- 100 ml kalte Sahne

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
2. Möhren schälen. Eine Möhre beiseitelegen und die restlichen Möhren grob raspeln. Eine weitere Möhre mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden.
3. Öl, die Hälfte des Zuckers, Eier, Orangenabrieb, Muskatnuss, 1 Prise Salz, Zimt mit dem Schneebesen vermischen, Möhren-Raspel unterrühren.

4. Auflaufform ausbuttern. Die Teigmasse hineingeben, glatt streichen und für 15-20 Minuten in den Ofen geben. Für die restlichen 10 Minuten der Backzeit die Hälfte des Kuchens mit einer Gabel zu Streuseln /Crumble verrühren.
5. Die Möhrenstreifen im Fruchtsecco oder anderer Flüssigkeit bissfest dünsten.
6. Die Orangen filetieren und den Saft aus den Orangenresten mit in den Topf geben oder für etwas anderes verwenden.
7. Sahne mit restlichem Zucker steif schlagen.
8. Saure Sahne glatt rühren und Schlagsahne unterheben.
9. Den Möhrenkuchen abkühlen lassen, aufschneiden, auf einem Teller servieren und den Möhren-Crumble dazugeben. Die Möhrenstreifen aufrollen und mit den Orangenfilets auf dem Teller verteilen. Die Saure Sahne-Creme dazugeben und mit der Gartenkresse dekorieren.