

Grundrezept Hefeteig

Rezept von Katja Esser

Das Grundrezept für den Hefeteig stammt von der Foodjournalistin Katja Esser, die sich mit den kulinarischen Köstlichkeiten der Region bestens auskennt. Die Zutaten sind zugeschnitten auf 8 kleine Förmchen (8 cm Durchmesser) oder eine große Form (24 cm Durchmesser).

Zutaten:

- 100 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe
- 250 g Mehl
- 50 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb

Außerdem:

- Mehl für die Arbeitsfläche
- Butter für die Förmchen

Besondere Utensilien:

- Bei Bedarf Handrührgerät mit Knethaken
- Pinsel zum Einfetten der Form

Zubereitung:

- Milch lauwarm erhitzen, Hefe in kleinen Stücken hinzugeben. Beides miteinander verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
- Mehl, Butter, Zucker und Salz in eine Schüssel geben, Hefe-Milch hinzugießen und das Ganze zu einem glatten Teig kneten. Sollte der Teig zu feucht sein, etwas mehr Mehl dazugeben. Der Teig sollte nur kurz geknetet werden, da er sonst zu fest wird. An einem warmen Ort (z.B. im Backofen bei ca. 50 Grad) zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.
- Danach den Teig nochmals kurz durchkneten und auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen.
- Form bzw. Förmchen mit Butter einfetten und mit dem Teig auslegen. Rand ca. 3 cm hochziehen.
- Um das Aufgehen des Hefeteigs beim Backen zu verhindern, die Backform mit dem Teig für ca. 20 bis 30 Minuten in das Gefrierfach stellen.

Kürbis-Reisfladen mit Hähnchen im Sesam-Mantel

Rezept von Björn Freitag

Spitzenkoch Björn Freitag hat sich eine herzhafte Variante des Reisfladens überlegt, der vor allem im Dreiländereck Deutschland-Belgien-Niederlande sehr populär ist.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf acht Portionen.

Zutaten:

- Hefeteig von Katja Esser s.o.

Zutaten für die Reisfüllung:

- 200 g Hokkaido
- 100 ml Apfelsaft, naturtrüb
- 3 Schalotten
- 3 EL Rapsöl
- 200 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 50 g gereifter Schnittkäse oder Hartkäse
- 50 g Butter
- 2 Eier (M)
- 2 Eigelbe
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Worcestershiresauce

- Salz und Pfeffer

Zutaten für das Dressing:

- 2 große Zehen Knoblauch
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Bio-Limettenabrieb
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Honig
- ½ TL Pfeffer

Außerdem:

- 600-800 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 80 g Sesam
- Öl zum Braten

Besondere Utensilien:

- Pürierstab

Zubereitung (während der Hefeteig im Froster ist):

- Kürbis in Stücke schneiden und in Apfelsaft bei geschlossenem Deckel weichkochen.
- Schalotten schälen und fein würfeln. In Öl anschwitzen.
- Nach fünf Minuten den Risottoreis zu den Schalotten geben und ein bis zwei Minuten unter Rühren braten.
- Mit Wein ablöschen. Wein um die Hälfte reduzieren lassen.
- Währenddessen die Brühe erhitzen und warmhalten. Die Brühe nach und nach zu dem Risotto geben und alles unter ständigem Rühren circa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis zu rund 80 Prozent gar ist – er sollte also noch deutlich Biss haben.
- Käse reiben.
- Kürbis pürieren, dabei Butter zufügen.
- Eier mit den Eigelben verquirlen.
- Eier, Kürbisbrei, Käse, Zitronensaft und Worcestershiresauce zum Reis geben.
- Alles mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.
- Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
- Form/Förmchen mit dem Hefeteig aus dem Froster holen.
- Die abgekühlte Reismasse in die Form füllen. Achtung: Nicht über den Teigrand hinaus befüllen.

- Reisfladen auf mittlerer Schiene ca. 20-35 Minuten (je nach Größe der Form bzw. Höhe der Füllung) backen. Der Fladen ist fertig, wenn die Füllung eine eher feste bzw. kompakte Konsistenz hat.
- Fertige Reisfladen leicht auskühlen lassen und aus den Förmchen/der Form nehmen.
- Warm oder kalt servieren.
- Hähnchenfleisch längs in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Sesam wenden.
- Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenstreifen hineingeben und rundherum braten. Vorsicht: Heiße Sesam-Körner können dabei aus der Pfanne springen!
- Für das Dressing den Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden und in Öl ca. fünf Minuten frittieren.
- Knoblauch mit dem Öl in eine Schüssel geben und leicht abkühlen lassen.
- Alle anderen Zutaten hinzufügen und alles kräftig aufschlagen.

Anrichten:

- Entweder den Reisfladen in acht gleichgroße Stücke schneiden oder aber die acht kleinen Törtchen auf Tellern verteilen.
- Jeweils ein paar Hähnchenstreifen darauf platzieren und etwas Dressing darüber träufeln.