



Björn Freitag kocht mit Felicitas Then

Spezialitäten in Rahm

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Pilz-Bolognese mit Fenchel-Melonensalat

von Felicitas Then

Auf der Speisekarte der leidenschaftlichen Pilzsammlerin steht eine leckere Kindheitserinnerung aus ihrer Heimat Coburg: Bolognese - jedoch fleischlos mit Pilzen – natürlich klassisch mit Spaghetti und Parmesan. Dazu gibt es einen Fenchel-Melonensalat mit gerösteten Haselnüssen.

Zutaten Pilz-Bolognese

- 600 g gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Shiitake, Steinpilze oder Kräuterseitlinge)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stange Sellerie
- 3 EL Olivenöl
- 400 g gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 2 bis 3 EL Sojasoße
- 1 TL italienische Kräuter, getrocknet (Oregano, Basilikum, Rosmarin)
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Prise Zucker
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 g Spaghetti
- 1 große Handvoll frisches Basilikum
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Die Pilze putzen, fein hacken oder in einem Mixer häckseln. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Das restliche Gemüse putzen und ebenfalls fein würfeln.
- Pilze mit dem Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch kurz mit anschwitzen. Das gewürfelte Gemüse mit in die Pfanne geben und 5 Minuten bei hoher Hitze braten. Ggf. noch etwas Olivenöl hinzufügen. Das Tomatenmark kurz mit anrösten.
- Jetzt alles mit Rotwein ablöschen und die gehackten Dosentomaten mit in die Pfanne geben.



- Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker, den italienischen Kräutern, Chili, Sojasauce und Lorbeerblättern würzen. Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Hälfte des Basilikums untermischen.
- In der Zwischenzeit die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen.

Zutaten Fenchel-Melonensalat

- 2 Fenchel-Knollen
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Haselnüsse
- ¼ reife Netzmelone

Zubereitung

- Den Fenchel vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. (Fenchelgrün aufbewahren)
- Mit Öl vermischen und bei 250 Grad im Grill-Modus ca. 8 Minuten al dente rösten. (Alternativ kann man den Fenchel auch fein hobeln, mit 1 TL Salz vermischen und kräftig durchkneten und dann im Ofen rösten)
- Die Nüsse in einer Pfanne rösten und anschließend grob hacken.

Zutaten Dressing

- 3 EL neutrales Öl
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Weißwein-Essig
- 2 Schalotten, in feine Streifen geschnitten
- 1 TL Sojasauce
- 1/2 - 1 rote Chilischote, fein gewürfelt
- 1 EL Ahornsirup
- Saft von ½ Limette

Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Fenchel mit der Melone sowie dem Dressing in einer großen Schale vermischen, dann Fenchelgrün dazu zupfen und die gerösteten Haselnüsse untermischen.

Anrichten

Die Spaghetti zusammen mit der Pilz-Bolognese auf einen Teller geben und mit dem restlichen Basilikum und geriebenem Parmesan bestreuen. Den Melonensalat auf einem kleinen Salatteller dazu servieren.



Kartoffel-Steckrübenbuletten mit Rahmwirsing

von Björn Freitag

Spitzkoch Björn Freitag setzt bei seinen vegetarischen Buletten auf unverarbeitete Zutaten. Steckrüben und Kartoffeln sind Gemüsesorten, die sich vielseitig verwenden lassen. Seine Kindheitserinnerung aus der Ruhrpott-Heimat passt perfekt dazu: Rahmwirsing.

Zutaten vegetarischen Buletten

- ca. 400 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 mittelgroße Steckrübe (ca. 400g ungeschält)
- 4 EL weißer Balsamico
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 2 Eier
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 50 g Paniermehl
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 gelbe Zwiebeln
- Butterschmalz

Zubereitung

- Ungeschälte Kartoffeln gut abwaschen und als Pellkartoffeln weich garen, abschrecken, pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen.
- Steckrübe schälen, Schadstellen entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser ebenfalls weich garen.
Tipp: Wer mehr Zeit hat als Björn: Die gekochte Steckrübe auf ein Backblech mit Backpapier geben, mit etwas Essig besprühen und anschließend im vorgeheizten Ofen ausdampfen lassen) Die gegarte ebenfalls Steckrübe zu den Kartoffeln pressen.
- Die Zwiebeln schälen, würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz glasig garen.
- Senf, 2-3 TL Salz, weißen Pfeffer, die geschmorten Zwiebeln, 2 Eier, 2 EL weißen Balsamico und einen Teil des Paniermehls hinzugeben, mit etwas Muskatnuss würzen. Die Nadeln vom Rosmarin abstreifen, fein hacken, ebenfalls hinzufügen und alles gut durchmischen. Sollte die Masse noch zu feucht sein, mit weiterem Paniermehl abbinden.
- Frikadellen formen, in Paniermehl wälzen und in Butterschmalz goldbraun knusprig ausbraten. Nach ca. 10 Minuten wenden.

Zutaten Rahmwirsing

- 1 kleiner Wirsing
- 150 ml Gemüsefond
- 200 g Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Kümmelsaat
- 4 Zweige Petersilie
- 3-4 EL Butterschmalz oder Öl zum Braten
- 1 l mit Eiswasser in einer Schüssel



Zubereitung

- Den Wirsing waschen, vierteln, Strunk entfernen und fein aufschneiden.
- In Salzwasser 10 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken.
- Gemüsfond und Sahne in einen Topf geben. Den Kümmel mörsern, dazugeben und Einkochen lassen. Salz und schwarzen Pfeffer unterrühren und eindicken lassen. Den Wirsing einrühren und wenige Minuten garköcheln lassen.

Anrichten

Buletten mit Wirsing auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Bauernfrühstück mit Chiliketchup

von Björn Freitag und Felicitas Then

Der Spitzenkoch Björn Freitag und die Journalistin Felicitas Then reiten weiter auf der Welle ihrer Kindheit. Für das wöchentliche Bauernfrühstück bieten ihre Mütter traditionell die Reste der Woche an – sehr nachhaltig. Im Gegensatz zu damals kochen die beiden KöchInnen den Ketchup aber selbst.

Zutaten Chiliketchup

- 1/2 Gemüsezwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 200 ml Gemüsfond
- 2 TL weißer Balsamico
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker
- 1 - 2 Prisen Chilipulver (je nach Wunsch-Schärfe)
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung

- Die Gemüsezwiebel schälen und grob würfeln, den Rest für das Bauernfrühstück beiseitestellen.
- Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Das Tomatenmark ebenfalls kurz mit anrösten. Je länger und stärker es angeschwitzt wird, desto dunkler und kräftiger wird der Ketchup.
- Anschließend alles mit dem Gemüsfond ablöschen.
- Ahornsirup, Balsamico und Chilipulver dazugeben und mitköcheln lassen.
- Die Sauce in einem hohen Becher pürieren und mit Salz, Zucker und Senf abschmecken.

Zutaten Bauernfrühstück

- 6 mittelgroße Pellkartoffeln vom Vortag
- 400 g gemischte Speisepilze
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 6 Eier
- 1 Zweig Rosmarin
- 150 g Butterschmalz



Zubereitung

- Die Petersilie kleinhacken, die Kartoffeln in ca. 2-3 mm dicke und die Pilze in feine Scheiben schneiden.
- In einer (gusseisernen) Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen.
- Kartoffelscheiben in Ruhe (ohne häufiges Wenden) in der Pfanne braten lassen. Sobald die Kartoffeln Farbe angenommen haben, die Pilze dazugeben und mitbraten.
- Die restliche Hälfte der gewürfelten Gemüsezwiebel dazugeben und aufpassen, dass sie nicht anbrennt.
- Den Rosmarin-Zweig zum Aromatisieren dazugeben und später wieder herausnehmen.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen und über die krossen Bratkartoffeln geben. Alles Umrühren, stocken lassen und die kleingehackte Petersilie unterheben, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Das Bauernfrühstück auf einem Teller anrichten, etwas vom selbstgemachten Chiliketchup darauf geben und mit einem Zweig glatter Petersilie garnieren.