

Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag Schwedisch kochen mit Zora Klipp

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Schwedisches Kartoffelgratin „Janssons frestelse“, gebeizter Lachs und Fladenbrot

Rezept von Zora Klipp

Die beliebte Hamburger Köchin und Restaurantbesitzerin Zora Klipp ist wieder zu Gast. Sie lebte nach ihrer Ausbildung ein Jahr als Au-pair in Schweden. Was dort traditionell auf dem Festbuffet steht, zeigt sie Björn Freitag: „Janssons frestelse“ - ein typisch schwedisches Kartoffelgratin mit Anchovis. Dazu gibt es hauchdünn geschnittenen Lachs, den die Gastronomin mit wenigen Zutaten selbst beizt. Und sie backt ein schwedisches Fladenbrot.

Zutaten Kartoffelgratin:

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
3-4 gelbe Zwiebeln
1 EL Butter
12-14 Stücke Anchovisfilets (Sardellenfilets in Öl)
800 ml Schlagsahne
200 ml Milch
1 Muskatnuss zum Reiben (einige Prisen davon)
2 EL Semmelbrösel
Butter zum Einfetten der Backform
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Kartoffelgratin:

1. Den Ofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln in Stifte schneiden (wie Pommes). Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Sahne und Milch aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 2-3 gehackte Anchovis und die Kartoffelstifte dazugeben und einmal aufkochen.
4. In der Zwischenzeit eine Auflaufform buttern und mit ca. 1/3 der Semmelbrösel bestreuen.
5. Dann ungefähr die Hälfte der Kartoffelmasse hineingeben, die restlichen Anchovis darauf verteilen und anschließend den Rest der Kartoffelmasse darauf geben. Mit Semmelbrösel bestreuen und das Gratin für ca. 30 min im Ofen backen, anschließend 10 min ruhen lassen.

Zutaten gebeizter Lachs:

1 kg frisches Lachsfilet mit Haut
1 EL bunter Pfeffer
2 Bund Dill
1 Bio-Zitrone
1 große gekochte Rote Bete
4 EL Zucker
100 g grobes Meersalz

Zubereitung gebeizter Lachs:

1. Den Pfeffer mit Hilfe eines Mörsers grob zerstoßen und mit dem Zucker und dem Salz vermengen. Den Dill fein hacken. Die Bete schälen und mit einer Reibe grob reiben, an der feinen Reibe die Zitrone abreiben. Die Hälfte des Dills, die Bete und den Zitronenabrieb mit der Salzmischung vermengen.
2. Die Hälfte der Mischung in einer Auflaufform, die groß genug für den Lachs ist, verteilen. Die Lachsseite darauflegen und mit der restlichen Salzmischung bedecken. Die Auflaufform mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Die entstandene Flüssigkeit abgießen, das Lachsfilet vom Salz befreien, abwaschen und mit einem Küchentuch trocknen. Mit dem übrigen Dill einreiben und in feine Streifen schneiden.

Zutaten für 8-10 schwedische Fladenbrote:

300 g Weizenmehl 450
200 g Roggen 1150
30 g Butter
270 ml Milch
1TL Salz
6 EL hellen Sirup
15 g frische Hefe

Zubereitung Fladenbrot:

1. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Die Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Mit der Milch aufgießen und den Topf vom Herd nehmen. Die Hefe und den Sirup darin auflösen. Die Mehlsorten und das Salz miteinander vermischen. Anschließend das Hefegemisch dazugeben und für mindestens 5 Minuten kneten. Nun muss der Teig 1 Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen.
3. Den sich im Volumen verdoppelten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1cm dick ausrollen. Mit Hilfe eines Ausstechers, Küchenrings oder eines anderen runden Gegenstands ca. 10 cm große Kreise ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
4. Mit einer Gabel mehrfach einstechen, damit der Teig beim Backen nicht zu sehr aufgeht. Die Brote 15 Min. ruhen lassen und anschließend 12-15 Min. goldbraun backen. Den übrig gebliebenen Teig 15 Min. ruhen lassen und anschließend verarbeiten.

Anrichten:

Das Kartoffelgratin und den Lachs auf einem Teller anrichten und die Fladenbrote dazulegen. Den Lachs je nach Geschmack mit etwas Zitronensaft beträufeln. Für eine typisch schwedische Festtagstafel werden noch wachsw weich gekochte Eier (ca. 6 Minuten) gereicht, die besonders lecker mit Forellenkaviar sind. Als Garnitur passen ein paar Dillspitzen ganz wunderbar dazu.

„Kassler Hawaii“ mit Röstzwiebel-Reis und Curryschaum

Rezept von Björn Freitag

Der Kochprofi zeigt einen Exoten aus seiner Kindheit im Ruhrpott: „Kassler Hawaii“ mit Ananas und Käse überbacken. Dazu reicht er Röstzwiebel-Reis und frisch aufgeschlagenen Curryschaum. Toast Hawaii kennt fast jeder, aber was ist Kassler Hawaii? Das war eine Kreation der Familie Freitag in Dorsten. Ein bis zweimal im Monat bekam der kleine Björn es als Kind serviert. Da es ein sehr deftiges Gericht ist, durfte er am darauffolgenden Tag nur noch eine Gemüsesuppe von seiner Mama essen.

Zutaten:

- 4 Scheiben mageres Kassler (Rücken oder Halsgrat ohne Knochen)
- 4 Scheiben frische Ananas
- 8 Scheiben Höhlenkäse (z.B. Atta-Käse aus Attendorn)
- 300 g Parboiled Langkorn-Reis
- 8 EL Röstzwiebeln (dänisches Fertigprodukt)
- 4 Eier
- 4 cl Weißwein
- 2 Spritzer weißer Balsamico
- 1-2 TL Madras-Curry-Pulver
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Butterschmalz
- 2 TL Butter

Zubereitung:

1. Ofen auf Grillfunktion vorheizen.
2. Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Reis darin bissfest garen, abgießen und zur Seite stellen.
3. Von einer Ananas zwei Scheiben abschneiden, Schale entfernen und Strunk ausstechen oder ausschneiden.
4. In einer Grillpfanne mit Butterschmalz die Kasslerscheiben von beiden Seiten kurz anbraten und anschließend auf ein Blech mit Backpapier legen.
5. Die Ananasscheiben und den Käse darauf platzieren und im Ofen für wenige Minuten gratinieren (Richtzeit: ca. 10 Min.)
6. Den Reis mit etwas Butter und 2/3 der Röstzwiebeln zurück in den Topf geben und erwärmen.
7. Den Weißwein zusammen mit Curry, einem Spritzer weißen Balsamico und einer Prise Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben und im Wasserbad erhitzen. Die Eier trennen, die Eigelbe zum Weißwein geben und mit dem Schneebesen zu einer schaumigen Creme rühren.
8. Kassler mit Reis auf Tellern anrichten, mit dem Curryschaum nappieren und den restlichen Röstzwiebeln und Petersilie garnieren.

Tipp: Gepökeltes Fleisch sollte aus gesundheitlichen Gründen nicht angebraten werden. Das Kassler also nur kochen und dann im Ofen mit dem Käse gratinieren. Björn Freitag hat das Kassler einzig für unsere Sendung so zubereitet, um zu zeigen, wie er das Gericht in seiner Kindheit gegessen hat.

NRW trifft Schweden: Süßer Smörrebröd-Burger mit Ananas, Baiser und Minzeöl

Rezept von Zora Klipp und Björn Freitag

Arme Ritter ist nicht nur ein Arme Leute-Essen, sondern in vielen Ländern bekannt und beliebt. Sie sind schnell gemacht und eine leckere Möglichkeit, altes Brot sinnvoll zu verwerten. In Schweden ist dieses Gericht unter dem Namen „Fattiga riddare“ bekannt. Björn Freitag und Zora Klipp haben sich folgende 6 Zutaten aus den Resten ihrer beiden Gerichte ausgesucht: Zartbitter-Schokolade, Ananas, Limette, schwedisches Fladenbrot, Schmalz, frische Minze.

Zutaten:

3 Voll-Eier
1 Eigelb
4 Eiweiße
80 ml Sahne
2 TL Zucker für die Eimasse
4 EL Zucker für das Eiweiß
1 TL Zucker für das Karamellisieren der Ananas
Mix aus 6 TL Zucker und 1 TL Zimt
4 schwedische Fladenbrote
4 Scheiben frische Ananas (ca. 1 cm dick)
2 EL Butterschmalz
4-5 Stiele frische Minze
4-5 EL Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
1 Limette
20 g Zartbitter-Schokolade

Zubereitung:

1. Die Volleier und das Eigelb zusammen mit 2 TL Zucker mit dem Schneebesen in einer Auflaufform verrühren.
2. Die schwedischen Fladenbrote wie ein Brötchen der Länge nach halbieren und in die Eimasse legen. Nach ein paar Minuten wenden, damit sich die Brothälften komplett vollsaugen.
3. Die Ananas in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben von der Schale und dem Strunk befreien. Anschl. in einer beschichteten Pfanne mit Zucker goldbraun braten.
4. In einer Pfanne Butterschmalz heiß werden lassen und die Brote heiß ausbacken.
5. Anschl. die Brote in dem Zucker-Zimt-Mix wälzen und auf Küchentrepp kurz ruhen lassen.
6. Die Minzeblätter mit dem Öl mörsern und anschließend durch ein Sieb abpassieren.
7. Das Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen.

Anrichten: zuerst das Brot, dann eine Scheibe Ananas, wieder ein Brot und obendrauf das Eiweiß. Mit einem Bunsenbrenner abflämmen, anschließend Schokolade und Limette darüber reiben und mit dem Minzöl beträufeln. Mit einem Blatt Minze garnieren.