

Die Rezepte zur Folge: Björns Freizeitküche

Zutaten für 4 Personen

Asiatische Hühnersuppe

Zutaten:

1 Bio-Suppenhuhn, fertig gegart mit Wurzelgemüse
1 Stück Lauch
6 braune Champignons
2 kleine Pak Choi
2 Handvoll Mungo- oder Sojasprossen
einige Spritzer helle Sojasauce
1 EL helles Genmai-Miso
1 Bio-Limette
1 Stk. Ingwerwurzel
½ Bund Schnittlauch
je 4 Zweige Koriander, Thai-Basilikum

Zubereitung:

Das Suppenhuhn aus der fertigen Brühe holen und zur Seite stellen, dann ca. 800 ml der Hühnerbrühe durch ein Sieb in einen Topf geben und sanft erwärmen.

Champignons in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi halbieren, Strunk entfernen und mundgerecht schneiden. Das Weiße vom Lauch in Ringe schneiden. Etwas Ingwer und Limettenschale fein reiben.

Alles zusammen in die Brühe geben, mit Miso und Sojasauce abschmecken und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Brüste vom Suppenhuhn auslösen, Haut entfernen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Zum Schluss noch die Sprossen in die Suppe geben und vom Herd nehmen.

Gehackten Kräuter in die Teller geben, mit der Suppe auffüllen und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken.

Pasta alla Norma Casarecce mit Auberginen und Ricotta

Zutaten:

320- 400 g Pasta (Sorte Casarecce)
2 mittelgroße Auberginen
24 Datteltomaten
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote frische Chilischote
2 TL Tomatenmark
6 EL Olivenöl
2 Spritzer dunkler Balsamicoessig
Salz
etwas Gemüsefond
4 Zweige Marokkanische Minze
4 EL Pinienkerne
4 gehäufte EL Ricotta

Zubereitung:

Aubergine in 1 cm Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze das Wasser entziehen und leicht braun werden lassen.
Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Knoblauch und Chilischote fein hacken.
Datteltomaten halbieren.

Wenn die Auberginen Farbe angenommen haben, das vorbereitete Gemüse (Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Chili) in die Pfanne geben, einen guten Schuss Olivenöl dazugeben und alles zusammen sanft schmoren lassen. Dann mit etwas Salz würzen, das Tomatenmark unterrühren, und anschließend mit Gemüsefond ablöschen. Zum Schluss mit den Spritzern Balsamico abschmecken und alles kurz einkochen lassen.

Parallel die Nudel sehr „al dente“ kochen und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett sanft rösten.

Nudeln nach dem Abgießen in die Auberginen-Pfanne geben und alles für 1 Minute gut durchschwenken, damit sich die Nudeln mit der Sauce gut verbinden.

Nudeln auf Teller verteilen und mit dem Ricotta, gezupfter Minze und den Pinienkernen anrichten.

Erdbeereis mit gegrillter Ananas

Zutaten:

4 Scheiben einer reifen Ananas, ca. 1,5 cm dick
2 EL Sesam, geschält
400 g Erdbeeren (frisch oder TK)
100 ml Läuterzucker flüssig (Zucker und Wasser in gleichen Teilen einmal schäumend aufkochen und abkühlen lassen)
Saft und Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone
50 ml Kondensmilch
4 cl Wodka
8 Erdbeeren und Thymian zum Garnieren

Zubereitung:

Alle Zutaten für das Eis (Erdbeeren, Kondensmilch, Läuterzucker, Saft und Abrieb von der Zitrone, Wodka) mit dem Stabmixer pürieren, in eine Eismaschine geben und zu Eis gefrieren lassen. Das dauert ca. 30 Minuten.

Die Ananasscheiben von der Schale befreien, in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. In einer Grillpfanne von beiden Seiten braten, bis sie schöne dunkle Streifen hat. Parallel den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Ananas auf Tellern anrichten, das Eis in Schälchen anrichten und dazu stellen. Mit dem Sesam, den übrigen Erdbeeren und gezupftem Thymian garnieren.

Guten Appetit!