

Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag und Ali Güngörmüs

Gemüseküche - deftig und fein

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Gratinierte Auberginen mit Gewürz Zwiebeln & Avocado-Joghurt „Cacik“

Rezept von Ali Güngörmüs

Ali Güngörmüs kennt Auberginen aus seiner Kindheit in der Türkei. Für dieses Rezept schiebt er das Gemüse mit Schmorzwiebeln und türkischem Hartkäse in den Ofen. Die Schmorzwiebeln kombiniert Ali mit Datteln und Rotwein. Dazu gibt es Cacik mit Avocado. Insgesamt ein deftiges Gericht, dem Ali Finesse verleiht.

Zutaten Auberginen

2 Auberginen (dünne, lange)
4-5 EL Olivenöl zum Braten
2 rote Zwiebeln
1 TL Vadouvan-Gewürz
1 Glas schwarze Olivenpaste (ca. 200 g)
125 g Kasar (türkischer Hartkäse)
1 reife Avocado
200 g türk. Joghurt 10% Fett
3 Knoblauchzehen
3-4 Zweige Thymian
2-3 Zweige Rosmarin
4-5 Zweige Minze
1 Bio-Zitrone
1 Prise Cayenne-Pfeffer
2-3 EL dunkler Balsamico (je älter, desto geschmacksintensiver)
100 ml Rotwein
3 EL hochwertiges Olivenöl
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf Grillfunktion (ca. 230°C) vorheizen.

Die Auberginen längs halbieren und zusammen mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in eine Pfanne mit 4-5 EL Olivenöl legen und braten. Dabei jede Seite mit jeweils insgesamt 2-3 Prisen Zucker und Salz bestreuen.

Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Anschließend in 1-2 EL Olivenöl zusammen mit 2 Zehen frischen Knoblauch schmoren. 2 Prisen Zucker, Rotwein, dunklen Balsamico und Vadouvan dazugeben und unterrühren.

Den Kasar reiben. Die Auberginen auf einem Blech mit Backpapier erst mit den Zwiebeln, dann mit dem Käse belegen.

Die Auberginen im Backofen ca. 5-8 Minuten gratinieren.

Zutaten Avocado-Joghurt „Cacik“

5 El Joghurt 10 %

Abrieb einer Bio_Zitrone

1 Tl Zitronensaft

1 frische Knoblauchzehe (gerieben)

1 Avocado (Kern entfernen, Avocado von Schale befreien und fein würfeln)

1 El Olivenöl

2 Prisen Salz (oder nach Geschmack)

1 Prise Zucker (oder nach Geschmack)

3-4 Blätter Minze (klein geschnitten)

1-2 Prisen Cayennepfeffer (oder nach Geschmack)

Zubereitung

Alle Zutaten zusammenrühren und abschmecken.

Anrichten

Auberginen und Avocado-Joghurt „Cacik“ auf einem Teller anrichten. Mit der schwarzen Olivenpaste großzügig ausdekorieren.

Bohnen-Tomatenpfanne mit Backkartoffeln & Basilikum-Minzcreme

Rezept von Björn Freitag

Björn Freitag bekam als Kind regelmäßig eine Gemüsepfanne serviert, die seine Mutter stets mit Kartoffeln und Kräuterquark kombinierte. Für dieses Gericht wandelt der Sternekoch sein Kindheitsessen kreativ ab.

Zutaten

300 - 400 g kleine Frühkartoffeln mit Schale

300 - 400 g Stangenbohnen (geputzt)

1 große, weiße Zwiebel mit Grün oder eine Gemüsezwiebel

3 große Fleischtomaten (z.B. Ochsenherz)

250 g junge Erbsen (in der Schote)

250 g Quark Vollfettstufe

1 Bund Basilikum

1/4 Bund Minze

1/2 Bund glatte Petersilie

4-5 Zweige Bohnenkraut

1-2 EL Rapsöl

4 EL hochwertiges Olivenöl

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen

Die Kartoffeln halbieren und ca. 6-7 Minuten in Salzwasser blanchieren, damit sie besonders knusprig werden. Anschl. auf einem Backofengitter geben und für ca. 30 Minuten in den Ofen schieben.

Parallel die Erbsen pulen und die Bohnen in breite, schräge Streifen schneiden. Die Erbsen für 3-4 Minuten in Salzwasser blanchieren und anschl. in Eiswasser geben, mit den Bohnen diesen Vorgang wiederholen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, in einer Pfanne mit Rapsöl anschwitzen, dazu kleingehacktes Bohnenkraut geben und mit weißem Pfeffer würzen. Die Bohnen in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten braten.

Parallel die Oxshenherz-Tomaten kreuzförmig einritzen und 1-2 Minuten in Salzwasser blanchieren, anschl. direkt in Eiswasser legen und dann schälen. Das Kerngehäuse entfernen (z.B. für selbstgemachten Gemüsefond nutzen) und den Rest kleinschneiden und mit in die Pfanne geben, umrühren, dann die Erbsen hinzufügen und mit Salz abschmecken.

Für die Basilikum-Minzcreme die gewaschenen und getrockneten Kräuter (Basilikum, Minze und Petersilie) fein hacken.

Für die Creme alle Zutaten zusammenrühren: Kräuter, Quark, Abrieb einer Zitrone, 2 EL Olivenöl, 1-2 Prisen Salz und weißen Pfeffer. Die fertig gebackenen Kartoffeln mit Rapsöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Alle Komponenten auf einem Teller anrichten: Backkartoffeln, Bohnengemüse und Kräuterquark.

Marinierte Kartoffelscheiben, Auberginen-Tomaten-Confit & Bohnenkrautpesto

Rezept von Ali Güngörmüs und Björn Freitag

„NRW trifft Türkei“: Ali Güngörmüs und Björn Freitag kreieren gemeinsam ein Gericht, das optisch an ein Carpaccio erinnert. Der Clou: Es besteht nicht aus Fleisch, sondern aus hauchdünnen Kartoffelscheiben. Die beiden Köche stellen dazu ein Bohnenkrautpesto her, das farblich und geschmacklich hervorragend mit den Kartoffelscheiben und dem Auberginen-Tomaten-Confit harmoniert.

Zutaten

ca. 500 g Frühkartoffeln
1 Aubergine
1 große Oxshenherz-Tomate
100 ml Rapsöl
100 ml Olivenöl
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Bohnenkraut
100 g Kasar-Käse
4-5 EL Rapsöl für die Auberginen

Zubereitung

Die Kartoffeln hobeln und in Salzwasser ca. 8 Minuten köcheln lassen bis sie „al dente“ sind. Anschl. die Kartoffeln aus dem Wasser holen, aber nicht abschrecken, nur abkühlen lassen.

Die Aubergine schälen und in feine Würfel schneiden. Anschl. in 1-2 EL Rapsöl für ein paar Minuten braten. Dann rausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die Ochsenherz-Tomate vom Strunk befreien und fein würfeln. In dem Fett der Auberginenwürfel ebenfalls braten und pfeffern. Anschließend mit dem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerquetschen, die Auberginenwürfel hinzufügen und unterrühren.

Die Petersilie und das Bohnenkraut grob hacken, in ein Mixgefäß geben, darauf das leicht erhitzte Gemisch aus Raps- und Olivenöl gießen und mit dem Stabmixer pürieren. Den Käse reiben und untermischen. Ggfs. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Die Kartoffelscheiben auf einem Teller rund auslegen. Das Auberginen-Tomaten-Confit in die Mitte geben und mit dem Pesto garnieren.