

## Einfach & köstlich Heimatküche mit Björn Freitag und Ali Güngörmüs

### Leichte Küche

#### Offener Börek mit Gemüse und Garnelen

von Ali Güngörmüs

Die frittierten Teigrollchen sind aus der türkischen Küche nicht wegzudenken. Alis moderne Interpretation lässt keine Wünsche offen, Auge und Gaumen kommen auf ihre vollen Kosten.

#### Zutaten für 4 Portionen

24 Garnelen mit Kopf (Tiger-Prawns, am besten Wildfang oder Biozucht)

4 Knoblauchzehen

2 (weiße) Zwiebeln

2 Bio-Zitronen

2 Rollen Blätterteig

2 Auberginen

2 grüne Spitzpaprika

2 rote Spitzpaprika

400 g Kirschtomaten

200 g Fetakäse vom Schaf

8 - 10 Stängel Petersilie

4 Stängel Basilikum

8 - 10 Stängel Thymian

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

#### Zubereitung

- Ofen auf 210 Grad Ober/Unterhitze vorheizen
- Blätterteig ausrollen, mehlieren, das Papier abziehen und mit einem großen Ausstecher/Schale (ca. 15 cm Durchmesser) vier große Teigkreise portionieren. Mit einer Gabel jedes Teigstück mehrfach einstechen, damit der Blätterteig nachher im Ofen nicht aufgeht. Die Teigkreise auf ein Blech mit Backpapier legen, bei 210 Grad Ober/Unterhitze ca. 15 - 20 Minuten backen und anschließend auf einem Ofengitter abkühlen lassen.
- Die Auberginen der in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, auf einem Küchentrepp auslegen, von beiden Seiten salzen und für ca. 30 Minuten beiseitestellen. Mit einem weiteren Küchentrepp trockentupfen und die Scheiben mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend zur Seite stellen.

- Spitzpaprika und Zwiebeln klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kräftig anbraten. Den Knoblauch schälen, andrücken und etwas später hinzugeben, damit er nicht verbrennt - ebenso ein paar Stängel Thymian. Das Gemüse salzen und pfeffern. Anschließend zur Seite stellen.
- Die Kirschtomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken und die Haut abpellen. Die Garnelen schälen und vom Darm befreien. Tomaten und Garnelen mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Am Ende die gehackte Petersilie hinzufügen und mit den Tomaten und Garnelen vermengen.
- Die Blätterteig-Buns durchschneiden und die untere Hälfte mit dem Gemüse und den Garnelen belegen. Den Feta mit einer Feinreibe darüber reiben und mit gezupften Basilikumblättern garnieren. Die zweite Hälfte des Buns darüberlegen. Mit einem Spritzer Olivenöl abrunden.

## **Gefüllte Zucchini mit Zartweizen und Petersilienpesto**

von Björn Freitag

Einfach und trotzdem raffiniert. Björn zeigt mit der ungewöhnlichen Kombi aus Zucchini und Zartweizen wie kreativ vegetarische Küche sein kann und bereitet daraus ein wahres Festmahl.

### **Zutaten für 4 Portionen**

4 Zucchini, mittelgroß  
400 g Zartweizen (vorgegart)  
2 (weiße) Zwiebeln  
2 Eigelb  
300 g Ziegenfrischkäse  
750 ml Milch  
6 EL helle Misopaste (Shiro-Miso)  
4 TL Quitten-Marmelade  
Muskatnuss  
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
2 Bund Petersilie  
240 ml Rapsöl fürs Pesto  
4 EL Walnussöl fürs Pesto  
6 EL Pflanzenöl zum Braten

### **Zubereitung**

- Den Zartweizen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.
- Die Zucchini halbieren, dann mit einem Löffel oder Rundausstecher vorsichtig aushöhlen. Das Innere der Zucchini klein hacken und zur Seite stellen. Die Zucchini-Hälften in einer Pfanne mit etwas Salzwasser abgedeckt 15 Minuten dämpfen bis sie bissfest sind - je nach Größe der Zucchini kann die Zeit variieren.

- Die Zwiebeln schälen und würfeln, in einem Topf mit etwas Pflanzenöl anschwitzen und leicht bräunen. Das Innere der Zucchini, die Milch, die Misopaste, die Quitten-Marmelade dazugeben und verrühren. Anschließend das Eigelb mit einem Schneebesen einrühren und aufkochen lassen. Den Zartweizen unterrühren. Dann die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die warme Masse in die Zucchinihälften füllen und den Ziegenfrischkäse darüber bröseln. Im Ofen bei 160 Grad ca. 10-15 Minuten warmziehen lassen.
- Petersilie waschen, trocknen, grob schneiden und mit einer Prise Salz und den Ölen im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.
- Die Zucchini-Hälften auf Tellern anrichten und mit dem Pesto dekorativ anrichten.

## **Apfelhippe mit Ziegenkäsecreme**

von Björn Freitag und Ali Güngörmüs

Spontan, süß und superlecker. Björn und Ali zaubern in der Resteküche „haute Cuisine“ vom Feinsten: Krosser Blätterteig, cremiger Käse und geschmorter Apfel verbinden sich zu einem köstlichen Leckerbissen.

### **Zutaten für 4 Portionen**

300 g Ziegenfrischkäse  
1 Rolle Blätterteig  
4 EL Quittenmarmelade  
200 ml Milch  
4 Äpfel  
48 g Zucker  
2 EL Butter  
4 EL Olivenöl  
2 TL Zimt  
2 Zweige Rosmarin  
ein paar Blätter Minze zum Garnieren

Backofen vorheizen auf 220 Grad

### **Zubereitung**

- In einer Küchenmaschine den Ziegenfrischkäse mit der Milch, 6 TL Zucker, Quittenmarmelade und Olivenöl verrühren. Die Creme in Schalen abfüllen und für ca. 30 Minuten kaltstellen.
- Den Blätterteig ausrollen, auf ein Backblech legen und mit Zucker bestreuen. Darauf ein weiteres Backpapier legen und mit einem schweren Topf (ofenfest) beschweren. Im Ofen ca. 20 - 25 Minuten blind backen.

# einfach & köstlich

- Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne mit 6 TL Zucker erhitzen. Rosmarin hinzugeben und die Äpfel
- vorsichtig darin schmoren. Sobald die Äpfel gar sind (noch bissfest) mit Zimt und Zucker abschmecken.
- Den Blätterteig in Streifen schneiden und auf einem Teller kreativ anrichten. Die Äpfel darauf verteilen. Die Ziegenkäsecreme im Schälchen dekorativ dazustellen und je nach Konsistenz mit einem Löffel über die Äpfel geben. Mit der Minze und etwas Zimt garnieren.