

Einfach & köstlich
Heimatküche mit Björn Freitag und Ali Güngörmüs

Pfannengerichte

Lammfilets mit Artischocken, Tomaten, Erbsen und Bulgur

von Ali Güngörmüs

Ali kombiniert in einem schnellen Pfannengericht zartes Lamm mit frischen Artischocken und zeigt, wie schnell, raffiniert und lecker die türkische Küche sein kann.

Zutaten für 1 Pfanne (2 - 4 Portionen)

4 Lammfilets
4 frische Baby-Artischocken (alternativ: in Öl eingelegt aus dem Glas)
5 Roma-Tomaten (auch Flaschen- oder Eiertomaten genannt)
1 Knoblauchzehe
1 (weiße) Zwiebel
100 g TK-Erbsen
2 Bio-Zitronen
250 ml Gemüsefond
100 g Bulgur
1 TL Kurkuma
3 EL Sultaninen
3 EL Mandelblättchen
3 - 4 Zweige Rosmarin
3 - 4 Zweige Thymian
2 - 3 Stängel gehackte Petersilie
1 Stängel Minze
Meersalz / Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl

Zubereitung

- Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, die Haut abziehen und halbieren.
- Zwiebel halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Die Knoblauchzehe pellen, andrücken und dazugeben, ebenso die Sultaninen.
- Den Bulgur unterrühren, anschließend Kurkuma darüber streuen, pfeffern und salzen. Alles mit dem Gemüsefond auffüllen und die halbierten Tomaten mit der Außenseite nach unten auf den Bulgur legen, nochmal salzen.

- Ein paar Zweige Thymian und Rosmarin drauflegen (später entfernen) und mit Deckel ca. 10 Minuten schmoren lassen.
- Die Erbsen sowie gehackte Petersilie und Minze dazugeben, wieder mit dem Deckel abdecken und ca. 3 - 4 Minuten warten, bis die Erbsen gar sind.
- Artischocken putzen: äußere Blätter entfernen, Spitze abschneiden, Stiel putzen, halbieren, mit einem kleinen Löffel das „Heu“ (innere Blütenfäden) entfernen und direkt in Zitronenwasser einlegen. Die Artischocken mit einem Küchentuch trockentupfen und in einer zweiten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten.
- Die Lammfilets von Fett und Silberhaut befreien, salzen, zu den Artischocken geben und von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten braten. Währenddessen ein paar Zweige Rosmarin hinzufügen (später entfernen). Anschließend pfeffern, aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und dann schräg aufschneiden.
- Währenddessen die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.
- Die Artischocken und das Lamm in der Bulgur-Pfanne verteilen. Wer möchte, gießt noch den Bratenfond darüber. Die Mandelblätter darüber streuen und mit frisch gehackter Petersilie und Minze garnieren.

Vegetarische Wirsingrouladen mit Zwiebelsauce

von Björn Freitag

Björn interpretiert eines seiner Lieblingsgerichte neu. Er füllt die Wirsingblätter mit Kartoffelmasse und zaubert so eine schmackhafte, vegetarische Variante, die es in sich hat.

Zutaten für 4 Portionen

8 äußere Blätter vom Wirsingkohl
1000 g frischer, roher Kartoffelkloßteig, halb und halb
400 g Feta-Käse
1 Bund Petersilie
300 ml Weißwein, trocken
100 ml Sahne
6 gelbe Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
400 ml Gemüsefond
einige Spritzer Soja-Sauce
4 Stängel frischer Majoran
4 TL Kümmel
Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
Rapsöl
Eiswürfel, Küchengarnd und Schere

Zubereitung

- Kloßteig in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Muskat würzen, eventuell mit Salz abschmecken. Den Feta zerbröseln und zusammen mit der gehackten Petersilie unterheben.
- Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser für ca. 5 - 6 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und mit der Außenseite nach oben auf ein Küchentuch legen. Mit einem scharfen Messer die Überstände der dicken Rippen entfernen. Dann die Blätter umdrehen und trockentupfen.
- Die Kartoffelmasse auf ein Wirsingblatt geben. Je nach Größe der Blätter auch zwei überlappend nebeneinander. Jetzt den Wirsing um die Masse falten und mit Küchengarn zu einer Roulade binden.
- Die geschälten Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Den Knoblauch schälen, andrücken und mit anschwitzen.
- Kümmel im Mörser zerstoßen, in die Pfanne geben und mit Pfeffer würzen.
- Die Zwiebeln aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne nun die Rouladen scharf anbraten, bis sie dunkelbraun sind. Eventuell noch etwas Rapsöl hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und die zur Seite gestellten Zwiebeln wieder hinzufügen. Den Gemüsefond hinzugeben, bei geschlossenem 20 Minuten schmoren lassen.
- Die Rouladen herausnehmen und die Fäden aufschneiden. Den Knoblauch entfernen und Sojasauce und Sahne zur Zwiebelsauce geben. Erneut pfeffern und kurz aufkochen lassen.
- Die Rouladen auf einem Teller anrichten und die Zwiebelsauce darüber geben. Mit Majoran garnieren.

Süße Klöße im Brezelmantel mit Orangeröster

von Björn Freitag und Ali Güngörmüs

Björn und Ali bereiten spontan aus sechs Zutaten ein Dessert zu: Die süßen Kartoffelklöße mit geschmorten Orangeröster sind nicht nur ein echter Hingucker, sondern werden auch alle Naschkatzen begeistern.

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kloßteig aus gekochten Kartoffeln
4 EL Sultaninen
400 ml Sahne
200 ml Weißwein (alternativ: Orangenlikör)
2 Zitronen
5 - 6 Orangen
1 altbackene/s Brezel/Brötchen
20 g Sternanis
65 g Zucker
200 g Butter
ein paar Blätter Minze (alternativ: Melisse)

Zubereitung

- Hände befeuchten und aus der Kloßmasse walnussgroße Klöße formen. In einem großen Topf mit heißem Wasser (nicht kochend) ziehen lassen, bis die Klöße an der Wasseroberfläche schwimmen.
- Sternanis in einer Pfanne kurz anrösten und 4 TL Zucker hinzufügen. Die Sahne hinzufügen und bis zum Anrichten einkochen lassen, sodass sie leicht angedickt ist.
- 8 TL Zucker in einer zweiten Pfanne karamellisieren. Orange in kleine Stücke filetieren und in die Zuckerpfanne geben. Den Saft einer halben Zitrone und den Weißwein hinzufügen, umrühren und etwas köcheln lassen.
- Die altbackene Brezel mit einer Reibe zu Paniermehl fein reiben. Butter in einer dritten Pfanne schmelzen, 4 TL Zucker und das Paniermehl hineingeben und umrühren. Mit einer Schaumkelle die Klöße aus dem Wasser direkt in die Pfanne geben und darin schwenken.
- Die Orangen auf einem Teller anrichten, die Klöße drum herum platzieren und die Sahne darüber geben. Mit Minze oder Melisse garnieren.