

Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag

Ostfriesisch-afrikanisch kochen mit Antje de Vries

Spinat und Bohnen in würziger Erdnuss-Chili-Soße mit Reis

von Antje de Vries

Das Rezept verbindet Ostfriesland, die Heimat von Antje de Vries, mit Sierra Leone. Den afrikanischen Staat bereist die Köchin regelmäßig und besonders liebt sie die hier typischen deftigen Erdnusssaucen zu reichlich Gemüse und Reis. Zusammen mit Björn Freitag bereitet sie das reichhaltige Essen ganz ohne Fleisch zu – dafür mit viel Spinat und Okraschoten. Und dazu passen die „Updrögt Bohnen“ – eine Spezialität aus Ostfriesland! „Meine Oma hatte früher immer Updrögt Bohnen unter dem Dach aufgehängt und ich habe sie geliebt“, so ein begeisterter Kommentar von Antje de Vries. Man verwendet dafür reife Bohnen mit weicher Schale. Diese werden auf Fäden gezogen und zum Trocknen aufgehängt.

Achtung: Vor der Verwendung müssen sie ca. 12 Stunden eingeweicht werden!

Zutaten für 4 Personen:

100 g Updrögt Bohnen (ostfriesische Spezialität), alternativ: getrocknete, weiße Bohnen
15 cm Kombu-Alge oder etwas Natron
320 g Langkornreis
Meersalz
2 Chilischoten, rot oder grün, Schärfe nach Belieben
4 Schalotten
100 ml natives Palmöl aus fairem Handel (alternativ: natives Kokosöl)
50 g Tomatenmark 2-fach konzentriert
50 g Erdnusspaste bzw. -butter
800 ml Gemüsebrühe
250 g Okraschoten
1 kg frischer Blattspinat
80 g geschälte Erdnüsse, ungesalzen

Zubereitung:

- Die Bohnen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich Wasser einweichen.
- Am nächsten Tag abgießen, „Updrögt Bohnen“ mit einer Schere in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
- Bohnen zusammen mit der Alge in einen Topf geben, gut mit frischem Wasser bedecken und in ca. 60 Minuten fast gar köcheln.
- Den Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen und anschließend mit reichlich frischem Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen.

- Dann bei wenig Hitze gar ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Am Schluss überschüssiges Wasser abgießen und den Reis ausdampfen lassen.
- In der Zwischenzeit die Chilischoten waschen, Stängel abzupfen und das Fruchtfleisch in einem Mörser zu einer gleichmäßigen Paste verarbeiten.
- Die Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- In einem großen Topf oder Wok die Hälfte des Palmöls leicht erhitzen. Schalotten darin anschwitzen, dann nach und nach Chilipaste, Tomatenmark und Erdnusspaste hinzufügen und mit anrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, eine kräftige Prise Salz hinzufügen und alles aufkochen lassen.
- Währenddessen Okra waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Bohnen und Okra hinzufügen, Deckel schräg auflegen und alles ca. 10 Minuten in dem Sud köcheln lassen.
- Den Spinat waschen, die groben Stängel entfernen, die Blätter in dünne Streifen schneiden und hinzufügen. Alles noch einmal aufkochen lassen und mit dem verbleibenden Palmöl und Meersalz abschmecken.
- Erdnüsse grob hacken.
- Reis auf Schalen verteilen und das Gemüse samt Sauce darauf anrichten. Mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und servieren.

Kohlrabi-Bällchen mit Senf-Kapern-Sauce

von Björn Freitag

Zusammen mit Gastköchin Antje de Vries kocht Björn Freitag diesmal vegetarisch. Das Rezept hat das Zeug zum Highlight der heimischen Gemüseküche. Als Kind war Kohlrabi Björns Lieblingsgemüse und daher bereitet er nun knusprige Bällchen damit zu. In der würzigen Sauce kommen sie fast wie Königsberger Klopse daher.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kartoffeln mehlig kochend
Salz
1 großer Kohlrabi mit frischem Grün
20 g Butter
3 Eier
50 g Frischkäse
1 EL Kartoffelstärke
Pfeffer
2 l Frittieröl
100 g grobes, weißes Paniermehl z.B. Pankomehl
50 g Mehl

Für die Sauce:

20 g Butter
1 EL Mehl
0,4 l Gemüsefond
100 ml Sahne
1 EL Weißweinessig
50 g kleine, eingelegte Kapern mit Sud
1 EL grober, pikanter Senf
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Frischer Dill

Zubereitung:

- **Für die Bällchen** die Kartoffeln schälen, in gesalzenem Wasser gar kochen, abgießen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Währenddessen den Kohlrabi schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- Butter schmelzen lassen und die Kohlrabiwürfel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Blätter Kohlrabigrün waschen und klein schneiden.
- Kohlrabi und Kohlrabigrün mit der noch warmen Kartoffelmasse, 1 Ei, Frischkäse, Stärke sowie Salz und Pfeffer mischen.
- Teig zu 8 Kugeln formen, dabei die Finger immer wieder mit Wasser benetzen. Die gerollten Klöße ca. 10 Minuten ins Gefrierfach stellen.

- In der Zwischenzeit **für die Sauce** die Butter in einem Topf schmelzen und leicht braun werden lassen.
- Mehl einrieseln lassen und anschwitzen.
- Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, dabei kräftig rühren.
- Kapern grob hacken und zusammen mit dem Sud unterziehen.
- Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und alles und ein paar Minuten köcheln lassen.

- **Für die Bällchen** das Öl in einem Topf oder in einer Fritteuse erhitzen. Die Temperatur ist perfekt, wenn man einen Holzstiel ins Öl hält und sich dann kleine Blasen bilden.
- Zum Panieren das Mehl und das Paniermehl in tiefen Tellern verteilen und 2 Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen.
- Die kalten Kohlrabibällchen erst im Mehl, dann im Ei und abschließend im Paniermehl wenden.
- Zunächst 4 Stück ins Öl geben und frittieren, bis sie goldbraun sind – ca. 5 Minuten. Dabei mehrfach wenden. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann die anderen 4 Kugeln frittieren.

Anrichten:

- Reichlich Sauce auf 4 Tellern verteilen.
- Je 2 Kohlrabi-Bällchen darauf anrichten.
- Dazu schmeckt Kopfsalat mit einem leichten, aber würzigen „Zwiebelwasser“ (s.u.). Diesen gesondert in Schälchen anrichten.

Kopfsalat mit „Zwiebelwasser“

Rezept für ca. ½ Liter Dressing:

Die Menge reicht für mindestens 4 Portionen Salat

300 ml kaltes Wasser
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Weißweinessig
Pfeffer aus der Mühle
Geräuchertes Salz
1 Prise Zucker
½ Kopfsalat
¼ Bund Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
150 ml Rapsöl

Zubereitung:

- Wasser in einem hohen Messbecher abmessen und gleich darin lassen.
- Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in das Wasser geben.
- Knoblauch pellen und in das Wasser pressen.
- Essig, Pfeffer, Rauchsatz und Zucker zufügen und alles einmal mit dem Schneebesen aufschlagen. Zwiebelwasser 10 Minuten ziehen lassen.
- Salat waschen, putzen und auf jeden Fall trockenschleudern, sonst verdünnt sich die Soße und schmeckt nicht mehr so gut.
- Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln.
- Petersilienblättchen von den groben Stängeln zupfen und fein hacken.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides in die Sauce mischen.
- Dressing ca. 2 Minuten kräftig schlagen und dabei das Öl hinzugießen. Es sollte milchig werden und Fettaugen sollten nicht mehr zu sehen sein.
- Nach Belieben nachwürzen.
- Dressing erst kurz vor dem Essen über die Blätter geben, da sie sonst zusammenfallen – vorher einfach noch mal kurz umrühren, weil sich die Zwiebeln und die Kräuter absetzen. Knoblauch und Zwiebeln kann man bei Bedarf entfernen, indem man das Dressing durch ein Sieb gibt.

Tipp: Die Sauce kann man ca. 2 Tage im Kühlschrank gut abgedeckt aufheben.

Biskuittörtchen mit Erdnuss-Buttercreme und glasierter Banane

von Björn Freitag und Antje de Vries

Als Nachtisch gibt es Törtchen mit einem fluffigen Biskuitboden, der durch eine zur Perfektion geschlagenen Buttercreme zu einem sehr mächtigen Essen wird. Mango trifft auf Erdnuss und Banane, dazu ein Hauch Schärfe – das aromatische Dessert ist wirklich eine Sünde wert!

Zutaten für 4 Portionen:

3 Eiweiße
1 Prise geräuchertes Salz
50 g Zucker
1 Eigelb
1 TL Stärke
100 g Mehl

für die Buttercreme:

50 g Erdnüsse in der Schale
100 ml Mango Saft
½ Zitrone, frisch gepresst
4 Eigelbe
80 g Zucker
50 g Butter
1 EL Erdnusscreme ungesalzen
Salz

für die glasierte Banane:

¼ Chilischote
1 Banane
1 EL Zucker
½ Zitrone, frisch gepresst
1 Scheibe Zitrone

außerdem:

100 g Sahne
2 TL Erdnussbutter
1 EL Minze, fein gehackt

Zubereitung:

- Für den Biskuit den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
- Zucker nach und nach einrieseln lassen.
- Eigelb und Stärke hinzufügen.
- Mehl sieben und nach und nach mit einem Holz- oder Silikonlöffel unter den Teig heben.

- Biskuitteig in 4 gefettete, feuerfeste Förmchen verteilen und ca. 12 Minuten backen.
- Biskuit aus den Formen nehmen und abkühlen lassen, dann jeweils quer in je 3 dünnere Scheiben schneiden. Am Ende sollten also mindestens 12 Teigtaler auf dem Brett liegen.
- **Für die Buttercreme** die Erdnüsse schälen und in einer beschichteten Pfanne anrösten bis sie duften, dabei wenden. Dann hacken.
- Mango- und Zitronensaft in einem Topf warm werden lassen.
- In einer Schüssel kaltes Wasser und Eiswürfel bereitstellen.
- Ein kaltes Wasserbad vorbereiten. In der Schüssel die Eigelbe zusammen mit dem Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen.
- Den warmen Saft unterziehen und die Schüssel über den Topf hängen, das Wasser erhitzen, es sollte aber nicht kochen. Masse mit dem Schneebeseniterrühren, bis sie bindet.
- Dann auf das Eisbad setzen und ca. 1 Minute „kalt schlagen“.
- Butter in kleinen Flocken nach und nach hinzufügen und mit dem Handrührgerät unterziehen.
- Schüssel erneut auf das Eisbad setzen und die Creme ca. 1 Minute „kalt schlagen“.
- Erdnusscreme hinzufügen und mit Salz abschmecken.
- **Für die glasierte Banane** zunächst die Chilischote waschen, trocknen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden.
- Die Banane in Scheiben schneiden.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen, den Zucker hineinstreuen und dann Chili und Banane, Zitronenscheibe und den Saft hinzufügen und alles karamellisieren. Dabei schwenken.
- Sahne steif schlagen.

Anrichten:

- 4 Biskuittaler auf Tellern verteilen.
- Je mit etwas Erdnussbutter bestreichen und reichlich Buttercreme darauf verteilen.
- Je 2 glasierte Bananenscheiben darauflegen und mit einem weiteren Teigtaler zudecken.
- Dann folgen wieder Buttercreme, Bananenscheiben und ein Teigtaler.
- Sahne obenauf verteilen.
- Mit gehackten Erdnüssen und etwas Minze bestreuen.