

Eet Smakelijk – Guten Appetit in Maasbommel

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Grillhähnchen mit Soße nach „Mama Freitag“ Pizza Vegetaria

Alle Zutaten für 3 Personen, wenn nicht anders angegeben

Grillhähnchen mit Soße nach „Mama Freitag“

Zutaten

1 ganzes Hähnchen, 1,5 bis 2 kg
2 weiße Zwiebeln
Einige Zweige Thymian
500 ml Hühnerbrühe
200 ml Weißwein
100 ml Sahne
2 EL Salz-Zitrone, klein geschnitten
1 Karotte, halbiert
Salz
Als Beilage: ca. 300 g kleine Kartoffeln, gekocht

Zubereitung

Das Hähnchen mit einer Zwiebel und dem Thymian füllen, vorher innen und außen salzen.
In einer Tropfpanne die andere Zwiebel mit allen restlichen Zutaten, außer der Sahne unter das Hähnchen stellen. Dann im Ofen oder Grill mit Deckel bei 180°C ca. 60 Minuten garen.
Anschließend das Hähnchen ruhen lassen und die Sauce zusammen mit der Sahne auf dem Herd aufkochen und gegebenenfalls etwas einkochen. Hähnchen filetieren und zusammen mit der Sauce und den Kartoffeln anrichten.

Pizza Vegetaria

Zutaten für ca. 4 Personen

1000 g Mehl, Typ 00

10 g frische Hefe

8 g Salz

600 ml lauwarmes Wasser

Topping der Pizza

80 g Wildbrokkoli

300 g Austernpilze

100 g Fenchel

100 g Aubergine

100 g Rüben

50 g Wasabi-Ruccola

50 g Portulak

90 g Burrata

250 g Dose geschälte Tomaten

50 g Butter

100 ml Olivenöl

4 Knoblauchzehen

Salz , Zucker

Weißer Pfeffer aus der Mühle

einige Zweige frischer Rosmarin und Thymian

Zubereitung

Für den Pizzateig:

Zuerst das lauwarme Wasser in ein Behältnis geben, die frische Hefe und das Salz hinzugeben und verrühren. Nun das Mehl hinzugeben und alles verkneten. Am besten mit Hilfe einer Knetmaschine oder einem Mixer mit Knethaken. Den Teig entnehmen, mit der Hand weiter in sich kneten und zu einem runden Ballen formen.

Nun mit dem Handballen immer in eine Richtung glatt drücken und danach wieder zu einem Ballen formen. Den Teig nun mit einem feuchtem Tuch abgedeckt für ca. 2,5 Stunden im Kühlschrank, gehen lassen.

Für den Belag:

Die Spitzen des Wildbrokkoli abschneiden um nur die zarten, nicht-holzigen Spitzen zu erhalten.

Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und in einer 180 Grad heißen Pfanne im Olivenöl sautieren. Die Brokkolispitzen nach dem Garen schnell aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen damit nichts nachgart.

Nun die Rüben vom Grün befreien, abwaschen und in feine Scheiben schneiden. Jetzt mit Salz und Zucker marinieren, um ihnen das Wasser zu entziehen.

Die Rübenscheiben in einer Pfanne mit Butter ansautieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Während des Schwenkens noch etwas Salz und Pfeffer nachwürzen und aus der Pfanne auf einen Teller geben, damit die Rüben nicht weiter garen können.

Die Austernpilze vom Stiel befreien, in breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun in der Pfanne mit viel Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian goldgelb von beiden Seiten anbraten. Die Austernpilze ebenfalls auf einen Teller geben, um den Garvorgang zu unterbrechen.

Die Auberginen halbieren, mit der Haut Seite nach unten hinlegen, die Fleischseite nun mit einem Messer einritzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker marinieren.

In einer Pfanne die Auberginen mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian und Knoblauch anbraten, bis sie goldgelb sind. Nun auch die Hautseite nachbraten und wieder auf einen Teller geben damit sie nicht weitergaren.

Für die Soße nehmen wir die geschälten Tomaten aus der Dose und zerdrücken sie und würzen sie mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Knoblauch. Den Burrata aus der Salzlake entnehmen und antrocknen lassen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf ein großes Brett legen, von beiden Seiten mit Mehl bestreuen und glatt walzen. Hierbei hilft ein Nudelholz oder ein Wellholz. Wenn die Dicke von 1 cm erreicht ist, kann er belegt werden.

Dafür bestreicht man den Teig gleichmäßig mit der Tomatensoße gefolgt von dem zerdrückten Burrata. Nun je nach Belieben den Belag gleichmäßig darauf verteilen damit der Belag gleichmäßig gar werden kann.

Den Grill oder den Backofen samt Pizzastein auf 300° C vorheizen und die Pizza ca. 10-15 Minuten backen bis sie kross und goldgelb ist und der Belag anfängt zu köcheln.

Nach gewünschter Knusprigkeit die Pizza aus dem Ofen entnehmen. Den Portulak und Wasabi-Ruccola als Topping verteilen und mit frischem weißem Pfeffer nachwürzen.

Pflaumenchutney

Zutaten

300 g Pflaumen
100 g schwarzen Rettich
1 Bio-Orange
40 g Zucker
50 g Butter
Salz
Weißer Pfeffer aus der Mühle
100 ml Weißwein

Zubereitung

Die Pflaumen lauwarm abwaschen, entkernen, vierteln und zur Seite legen. Den schwarzen Rettich schälen und in feine Streifen schneiden. Nun eine unbehandelte Bio Orange mit einem Sparschäler so dünn schälen, dass so wenig vom weißen Fleisch abgetragen wird wie möglich.

In einer beschichteten Pfanne die Schale der unbehandelten oder Bio-Orange zusammen mit Zucker und ein wenig Butter, einer Prise Salz, weißem Pfeffer aus der Mühle und einer angedrückten Knoblauchzehe aufkochen lassen. Bevor der Zucker Farbe bekommt, das Ganze mit einem Weißweinessig ablöschen und den Vorgang drei Mal hintereinander wiederholen.

Nun Weißwein hinzugeben, den schwarzen Rettich und die Pflaumen dazu geben, das ganze aufkochen lassen. So weit reduzieren, dass, es eine kompakte Masse entsteht. Das Chutney noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach am besten in einem Weckglas abfüllen und abkühlen lassen.

Durch die verschiedenen Geschmackskomponenten eignet sich das Chutney perfekt als Belag fürs Brot oder als Topping für Käsevariationen.

Guten Appetit!