

Die Rezepte zur Folge: Björns gesunde Küche

Zutaten für 4 Personen

Warmer Gemüsesalat mit Sardinen

Zutaten:

12 Sardinen
1 große Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel, z.B. Sorte Tropea
½ Zitrone
1 EL Lindenblütenhonig
4 EL Olivenöl
3 EL Rapsöl
2 EL Mehl
4 Zweige frischer Thymian
2 Zweige Minze
Salz / Meersalzflöcken
weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Sardinen schuppen und ausnehmen
2. Zucchini und die beiden Paprikas in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel in Würfel schneiden.
3. Das Gemüse in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl anbraten und bissfest garen.
4. Parallel die Sardinen leicht mehlieren und in einer Grillpfanne - mit 1 EL Rapsöl einfetten - langsam bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross ausbacken.
5. In einer Schüssel den Saft von einer ½ Zitrone mit dem Honig, Olivenöl, gehacktem Thymian, einer guten Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das gebratene Gemüse in die Schüssel geben und alles gut durchmischen.
6. Gemüse auf Tellern anrichten, die Sardinen darauf platzieren, mit den Meersalzflöcken würzen und mit gezupften Minzeblättern garnieren.

„Quinoa-sotto“ mit sautierten Linsen

Zutaten:

300 g heller Vollkorn-Quinoa
1 kleine weiße Zwiebel
0,2 l trockener Weißwein
ca. 500 ml Gemüsefond
2 Lorbeerblätter
1-2 TL kalte Butter
ca. 40 g Parmesan
200 g grüne Puy-Linsen
2 Stangen Sellerie
2 mittelgroße Karotten
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
einige Spritzer weißer Balsamico
Salz, weißer Pfeffer
Etwas Raps- oder Olivenöl

Zubereitung:

1. Linsen in Wasser ohne Salz bissfest garen und abgießen.
2. Zwiebel in feine Würfel und in einem Topf mit Öl glasig schwitzen.
3. Quinoa und Lorbeerblätter hinzugeben und mit anschwitzen, anschließend mit Weißwein ablöschen und etwas reduzieren, dann nach und nach warmen Gemüsefond hinzugeben und bissfest garen. Die Konsistenz sollte am Ende wie bei einem Risotto nicht zu flüssig sein.
4. Parallel: Karotte und Selleriestangen in dünne Streifen schneiden („Julienne“), Knoblauchzehe andrücken und alles zusammen in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen (die Knoblauchzehen später entfernen). Die Linsen hinzugeben und ebenfalls mit durchschwenken. Mit einigen Spritzern Balsamico, Salz und weißem Pfeffer abschmecken, zum Schluss gehackten Rosmarin unterheben.
5. Quinoa mit Butter und etwas geriebenem Parmesan cremig rühren. Kurz ruhen lassen.
6. „Quinoa-sotto“ auf Tellern anrichten und das Linsengemüse darauf platzieren.

Pochierter Kabeljau mit Erbsenpüree & Eigelbcreme

Zutaten:

600 g Kabeljau-Loins mit Haut
300 g TK-Erbesen
1 kleine weiße Zwiebel
0,1 l trockener Weißwein
ca. 100 ml Gemüsefond
8 Eigelbe
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
4 Zweige frische Minze
4 Zweige Blattpetersilie
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Kabeljau-Loins in 4 Stücke á 150 g portionieren und in einer tiefen Pfanne mit temperiertem Wasser (60-70°) für ca. 5 -7 min. pochieren, dabei etwas Salz, den Weißwein und ein paar Zitronenscheiben mit ins Wasser geben.
2. Zwiebel grob würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig schwitzen, 250 g angetaute TK-Erbesen hinzugeben und etwas Gemüsefond hinzugeben und kurz erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Minze dazugeben und mit dem Pürierstab mixen.
4. Die Eigelbe mit einer Prise Salz würzen und in einem Stieltopf bei kleiner Hitze cremig rühren.
5. Kabeljau mit einer Schaumkelle aus dem Sud holen und die Haut abziehen.
6. Erbsenpüree auf Tellern anrichten, den Kabeljau darauf setzen, mit der Eigelbcreme nappieren und mit gehackter Petersilie garnieren.

Crunchy Obstsalat

Zutaten:

2 feste Birnen, z.B. Abate
2 Granny Smith Äpfel
200 g rote Weintrauben
4 reife Passionsfrüchte
50 g Haselnüsse, geschält
50 g Walnusshälften
75 g Cashewnüsse
1 EL Vollkorn-Sesamsaat
4 EL Haferflocken
1-2 EL dunkler Rohrzucker
1/2 Zitrone
Einige Spritzer alter Balsamico di Modena
Frischer Thymian zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einer Pfanne ohne Fett die Haferflocken, die verschiedenen Nüsse und die Sesamsaat sanft rösten.
2. Die Weintrauben von den Stielen befreien und in eine Schüssel geben. Birnen und Äpfel vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und grob würfeln, ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Die Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel in die Schüssel geben, mit dem Saft von 1/2 Zitrone, dem Rohrzucker und einigen Spritzern altem Balsamico marinieren.
4. Die gerösteten Nüsse dazugeben und gut durchrühren.
5. Obstsalat in Schalen anrichten und dem Thymian garnieren.

Guten Appetit!