

## Die Rezepte zur Folge: Das Beste aus dem Osten

Zutaten für 4 Personen

### Kohl-Sommerrollen

#### Zutaten für 8 Rollen:

8 Blätter Reispapier (Durchmesser 22 cm)  
ca. ½ Spitzkohl  
2 Karotten  
2 Stangen Sellerie  
ca. 5 g Ingwer  
½ Bund Koriander, je nach Geschmack (alternativ: glatte Petersilie)  
2 EL Erdnussöl zum Braten  
1 TL Szechuanpfeffer  
Prise Zucker  
2 EL Reisweinessig (Mirin)  
oder Reisweinwürzsauce mit Alkohol (Mikawa Mirin)  
4 EL Shoyu (milde Sojasauce)  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Akazienhonig  
1/2 TL geröstetes Sesamöl  
4 EL Sesamsaat  
Ev. Salz

#### Zubereitung:

1. Spitzkohl fein schneiden, Karotten, Sellerie und Ingwer fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Erdnussöl heiß und kurz durchschwenken. Dabei mit Salz, gemörsertem Szechuanpfeffer und Prise Zucker würzen, kurz abkühlen lassen.
2. Reispapier in einer Schale mit Wasser kurz einweichen. Dann auf Backpapier ausbreiten, Gemüsemischung darauf legen, Korianderblätter zupfen und dazugeben und zu Rollen wickeln, dabei die Enden einklappen.
3. Aus Mirin, Shoyu, Zitronensaft, Honig, und Sesamöl eine „Tunke“ anrühren, in kleine Schälchen füllen, je nach Salzgehalt der Sojasauce optional mit Salz abschmecken
4. Sesamsaat in einer Pfanne anrösten und in die Tunke geben, Sommerrollen mit Tunke auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren.

## Borschtsch

### Zutaten:

ca. ½ Spitzkohl  
2 Rote Bete  
400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)  
2 Karotten  
¼ Sellerieknolle  
1 Gemüsezwiebel  
2 EL Tomatenmark  
750 ml Gemüsefond  
3-4 EL weißer Balsamico  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
Prise Muskatnuss  
Salz, weißer Pfeffer  
6 EL Sonnenblumenöl  
1 Becher Schmand oder saure Sahne  
1/2 Bund Dill

### Zubereitung:

1. Karotten, Sellerie waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, in einem großen Topf mit etwas Öl anschwitzen.
2. Rote Bete und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln, Zwiebel in feine Würfel schneiden. Spitzkohl in Streifen
3. Gemüse im Topf mit Salz und Prise Zucker würzen, Tomatenmark mit anschwitzen, restliches Gemüse sowie Lorbeerblatt dazugeben, ebenfalls kurz mit anschwitzen und mit Gemüsefond und etwas Essig ablöschen und die restlichen Gewürze hinzufügen. Für ca. 30 min köcheln lassen.
4. Suppe mit Pfeffer, wenn nötig mit Salz und einem Spritzer Essig abschmecken.
5. In Tellern anrichten, jeweils mit einem Löffel Schmand und gezupftem Dill anrichten.

## Zanderfilet mit Schmorgurken und Sauerampferpesto

### Zutaten:

4 Filets vom Zander à ca. 150 g  
etwas Mehl  
2 Salatgurken  
125 ml Gemüsefond  
2-3 Spritzer Kräuteressig  
2 EL Crème fraîche  
1 Bund Sauerampfer  
75 g Macadamianüsse  
Salz, Pfeffer, Zucker  
6-8 EL Olivenöl (Pesto)  
6-7 EL Rapsöl (Fisch und Gurken)  
1 EL Butter

### Zubereitung:

1. Zanderfilet auf Gräten untersuchen und diese mit der Grätenzange entfernen. Die Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen.
2. Gurke schälen und mit einem Teelöffel entkernen, in Halbmonde schneiden.
3. Sauerampfer waschen, trocknen und im Blitzhacker zusammen mit den Macadamia, Salz, Pfeffer, sowie etwas Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten.
4. Zanderfilet mit Salz würzen, leicht mehlieren und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in 4-5 EL Pflanzenöl langsam kross braten. Wenn der Fisch von unten fast durchgegart ist, kurz wenden und die Butter mit in die Pfanne geben.
5. Parallel die Gurken in 1-2 EL Pflanzenöl anschwitzen, mit etwas Gemüsefond ablöschen (sollte nicht zu flüssig sein, bei Bedarf später etwas hinzufügen), mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Crème fraîche unterheben und mit einem Schuss Essig abschmecken.
6. Gurken und Zander auf Tellern anrichten und mit dem Pesto garnieren

## Fruchtsuppe mit Birne und Marshmallows

### Zutaten:

300 ml Apfelsaft  
225 ml Holunderblütensirup  
225 ml Holundersaft pur  
300 g Holunderbeeren (frisch oder TK, alternativ: z.B. Blaubeeren)  
4-6 TL Wurzelstärke „Kuzu“ (alternativ: z.B. Perlsago oder Speisestärke, dabei die Zubereitungshinweise auf der Packung beachten)  
brauner Rohrzucker zum Abschmecken der Fruchtsuppe  
1 Nashi-Birne  
1-2 EL Zitronensaft  
8 Marshmallows  
2 TL Puderzucker  
Minze  
5-6 EL Wasser (zum Anrühren der Stärke)

### Zubereitung:

1. Fruchtsäfte erwärmen, mit Zucker abschmecken, Kuzu pulverisieren, in Wasser auflösen und nach und nach so viel in die simmernde Flüssigkeit einrühren und 2 Minuten köcheln lassen bis die Masse andickt. Zum Schluss Holunderbeeren hinzugeben.
2. Fruchtsuppe in Servierschalen abfüllen und kalt stellen.
3. Birne in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Puderzucker bestäuben, in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz grillen, Marshmallows ebenso in der Grillpfanne kurz grillen.
4. Kaltschalen mit den Birnenscheiben und Marschmallows anrichten, mit Minze garnieren.

## Bratbirnen mit Gorgonzola und Speck

(aus der Sendung „**Lecker Weihnachten**“  
mit Björn Freitag & Hannes Weber)

### Zutaten:

4 weiche Birnen  
200 g Ziegenfrischkäse  
100 g Gorgonzola  
100 g Speck

### Zubereitung:

Den Speck anbraten und hacken. Die Birnen aushöhlen. Ziegenfrischkäse, Gorgonzola und Speck vermengen und in die Birnen füllen. In Alufolie einwickeln und auf dem Grill garen - je nach Reifegrad der Birnen 20-30 Minuten.