

## **Kulinarische Schätze rund um Krefeld**

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

### **Apfel-Mais-Süppchen Hähnchen à la Björn mit Schmorgurke und Pellkartoffeln Tagliata – Roastbeef vom Galloway-Rind mit Tomatensalat und Karotten-Radieschensalat**

Alle **Zutaten für 4 Personen**, wenn nicht anders angegeben

#### **Apfel-Mais-Süppchen**

##### **Zutaten**

2 Maiskolben  
1 Apfel  
1/2 Zwiebel  
1/2 l Gemüsebrühe  
Salz  
Olivenöl  
1 Knoblauch  
1 Paprika/Peperoni (z.B. schwarzer Tscheche)  
0,3 l Kokosmilch  
Paprika, edelsüß  
frischer Koriander  
ein Spritzer Zitronensaft  
Schluck Weißwein  
Fleur de Sel

##### **Zubereitung**

Zuerst die Maiskörner vom Kolben schneiden, den Apfel vierteln, Gehäuse entfernen und kleinhacken. Die halbe Zwiebel klein schneiden.

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebel, den Mais und die kleingehackten Äpfel im Topf anschwitzen, Salz, Gemüsebrühe, Knoblauch und die schwarze Peperoni dazugeben, Deckel auf den Topf und ca. 1/2 Stunde köcheln lassen.

Kokosmilch, ein bisschen Paprikapulver und ein paar Blätter Koriander dazugeben. Mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb gießen, mit der Suppenkelle durchdrücken um den Geschmack rauszudrücken.

In die Suppe etwas Zitronensaft, Weißwein und Fleur de Sel geben, noch mal pürieren. Zum Servieren nochmal mit etwas Paprikapulver bestreuen.

## Hähnchen à la Björn

### Zutaten

1 Hähnchen  
1/2 Zwiebel  
1/2 Sellerie  
1/2 Lauch  
1 Biozitron  
500 ml Hühnerfond  
250 ml Weißwein  
250 ml Sahne  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zucker  
Luftknoblauch (oder normaler Knoblauch)  
250 g Brombeeren

### Zubereitung

Das Huhn zerlegen und die Keulen und Flügel in einem großen Topf in Olivenöl anschwitzen bis sie schön angebraten sind.

In der Zwischenzeit das Suppengemüse und die Zitrone kleinschneiden.

Wenn die Hühnerteile schön braun sind, in den Topf dazugeben. Den Fond, Weißwein und die Gewürze in Topf geben. Das Ganze für ca. eine Stunde köcheln lassen.

Den Sud durch ein Sieb drücken, die Brombeeren dazugeben und mit dem Stabmixer mixen. Erneut durch ein Sieb in eine Pfanne sieben und erneut einkochen lassen (auf ca. 2/3 der Ursprungsmenge), Sahne mit dem Schneebesen einrühren. Das Fleisch von den Schlegeln pulen und in die Soße geben.

Die Hühnerbrüste salzen, pfeffern und mit Zucker einreiben. Für ein paar Minuten auf den Grill legen und bei ca. 180 Grad für 8-10 Minuten grillen.

Die Soße auf den Teller geben, die geschnittene Hühnerbrust darauf legen, mit Petersilie dekorieren.

## **Pellkartoffeln mit Basilikumschmand**

### **Zutaten**

600 g Pellkartoffeln

Kümmel

Salz

### Schmand:

Basilikum

1 El Joghurt

3 El Schmand

3 El Quark

Salz, weißer Pfeffer

Schale einer unbehandelten Bioorange und Biozitrone, geraspelt

### **Zubereitung**

Pellkartoffeln gut waschen und in einem Topf mit Kümmel und Salz weich kochen.

Alle anderen Zutaten mischen und mit dem Pürierstab mixen, abschmecken. Je nach Wunsch mehr Basilikum dazugeben.

Bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

Den Basilikumschmand dann in die Hälften der Kartoffeln geben und nach Belieben noch mit gehacktem Basilikum bestreuen.

## Schmorgurke

### Zutaten

1 Biogurke  
3 Gurkenblüten  
1 Fenchel  
1 Zwiebel, mild  
Olivenöl  
Luftknoblauch  
Salz, Pfeffer  
Paprika, süß  
1/4 l Weißwein  
1/4 l Gemüsebrühe

### Zubereitung

Zuerst die Zwiebel hacken, den Fenchel in Miniwürfel schneiden. Die Gurke wird mit Schale grob gewürfelt. Das Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen, den Fenchel und die Zwiebel anbraten.

Würzen und anschwitzen lassen. Zuletzt die Gurken und Gurkenblüten dazugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und garschmoren lassen.

## Tagliata – Roastbeef vom Galloway-Rind

### Zutaten

120-140 g/pro Person Roastbeef vom Galloway-Rind, dry aged  
ein Bund frischen Oregano  
1 Bioorange  
Olivenöl  
Luftknoblauch (oder normaler)  
schwarzer Chili  
Zucker, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Sehnen vom Fleisch entfernen, in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl auf einen großen Teller geben, die restlichen Zutaten zum Olivenöl auf den Teller geben und das rohe Fleisch dazulegen. Es sollte von oben und unten mit der Marinade bedeckt sein. Stehen lassen bis der Grill heiß ist. Die Fleischstreifen kurz und stark auf dem Grill grillen.

## **Karotten-Radieschensalat**

### **Zubereitung**

7 kleine Karotten  
3 Radieschen  
frischen Koriander  
1 Tl Salz  
Saft von 1/2 Limette und 1/2 Zitrone  
1 Tl Zucker  
Schuss Rapsöl

### **Zubereitung**

Die Karotten und Radieschen reiben und mit den restlichen Zutaten mischen und würzen.

## **Tomatensalat**

### **Zutaten**

3 -6 Tomaten (je nach Größe)  
Olivenöl  
frisches Basilikum  
Luftknoblauch(EZ)  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 Biozitron

### **Zubereitung**

Tomaten in Spalten schneiden und in eine Schale geben. Mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer würzen.

Öl mit frischem Basilikum, Salz Zucker, Saft der Zitrone mixen. Es wird immer wieder Olivenöl zugegossen, bis eine sämige Soße entsteht. Diese über die Tomaten gießen und durchmarinieren.