

Björn Freitag kocht mit Tee

WDR www1.wdr.de/fernsehen/der-vorkoster/early-grey-zabaione-100.html



DER VOR-
KOSTER

Björn Freitag kocht mit Tee

Von Jennifer Dent

Kalbsfilet mit grünem Tee gegart

(Zutaten für 4 Personen)

- 800 g Kalbsfilet
- 1 kg Kartoffeln
- gehakte Petersilie
- 60 g Bio-Orangenschalen
- 60 g Sencha-Tee (Grüner Tee)
- 400 g Sahne
- 200 ml Milch
- 1 Muskatnuss (Abrieb)
- 1 junge Knoblauchknolle (Abrieb)
- 2 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 1 EL Mehl
- 400 ml Portwein
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- Frischhaltefolie
- Alufolie

Zubereitung:

- Die Kalbfilets mit einer Prise Salz würzen, dann gehakte Petersilie und Orangenschalen oben auflegen.
- Den Sencha-Tee in heißem Wasser 30 Sekunden lang einweichen. Den Tee mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen und auf den Kalbfilets verteilen. Das Teewasser aufbewahren.

- Die Kalbfilets mit einer Prise Pfeffer würzen, in Frischhaltefolie einwickeln und beide Enden verknoten. Die in Frischhaltefolie verpackten Kalbfilets zusätzlich in Alufolie einschlagen. Die Fleischpakete in 70° C bis 80° C heißem Wasser für circa 20 Minuten kochen.
- Für das Kartoffelgratin die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe in Scheiben hobeln. Die Sahne und Milch in einem Topf erwärmen.
- Mit einer Mikoreibe etwas Muskatnuss und Knoblauch dazugeben, salzen. Die Kartoffelscheiben in die Sahnesoße legen. Die Masse so lange kochen, bis sie aufkocht und cremig ist.
- Den Backofen auf 200° C Ober-Unterhitze vorheizen. Dann alles in eine ofenfeste Pfanne/Form umfüllen und bei 180° C Ober-Unterhitze für 20 bis 30 Minuten hellbraun garen.
- Für die Zwiebel-Portwein-Reduktion die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Etwas Butter in der Pfanne auflösen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Für die Soßenbindung einen Esslöffel Mehl hinzufügen. Durch ein Sieb einen Schuss Teewasser sowie den Portwein dazu gießen. Die Soße mit schwarzem Pfeffer und gehackter Petersilie würzen und einkochen lassen.
- Die Kalbfilets von ihrer Verpackung und den Kräutern befreien und mit etwas Butter beidseitig in der Pfanne anbraten.
- Das Kartoffelgratin aus dem Ofen nehmen und einen Moment ruhen lassen.
- Die Fleischstücke aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gratin auf die Mitte eines flachen Tellers geben. Anschließend die Stücke darauf positionieren. Die Soße über dem Fleisch verteilen.

Scones

(Zutaten für 12 Stück)

- 250 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 2 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 Ei
- 120 ml Milch
- 45 g Butter
- 150 g Erdbeermarmelade
- Clotted Cream (alternativ Crème double)

Zubereitung:

- Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, 1 Ei, Milch und zimmerwarme Butter in eine Rührschüssel geben.
- Alle Zutaten mit einem Mixer cremig rühren. Dann den Teig auf einer bemehlten Fläche mit einem Wellholz 2 cm dick ausrollen.
- Die Scones mit einer runden Form (7 cm Durchmesser) ausstechen und auf ein Backblech legen. Das Blech für 12 bis 15 Minuten bei 220° C Umluft in den Ofen schieben, bis die Scones goldbraun sind.
- Die Scones mit einem Brötchenmesser aufschneiden. Die Hälften mit Marmelade bestreichen und mit einem Teelöffel Clotted Cream verfeinern.

Earl Grey–Zabaione

(Zutaten für 4 Personen)

- 10 g Earl Grey lose oder im Teebeutel (Schwarzer Tee)
- 1 Zitrone (Abrieb)
- 4 Eier
- 3 EL Zucker
- 1 Orange (Abrieb)

Zubereitung:

- Den Earl Grey in kochendes Wasser geben und etwas ziehen lassen. Als nächstes die Eigelbe vom Eiweiß trennen und die Eigelbe in eine Schüssel füllen. Mit einer Reibe etwas Orangen- und Zitronenschale auf das Eigelb abreiben.
- Zum Eigelb mit einer Schöpfkelle 2 Kellen Tee durch ein Sieb geben. Zucker hinzufügen. Die Masse bei circa 65° C im Wasserbad mit einem Rührbesen aufschlagen bis sie cremig ist.
- Die Zabaione sofort servieren. Dazu die Zabaione in Dessertgläser füllen. Wahlweise kann die Zabaione mit einer Kugel Eis serviert werden.

Noch mehr Inspirationen und Rezepte:

- [WDR-Rezepte im Überblick | mehr](#)

Stand: 25.03.2016, 14:27