

## Meisterküche: Bunt aus dem Ofen

Ofengerichte sind meist unkompliziert, auch, weil man sie so gut vorbereiten kann, wenn Gäste kommen. Die Rezepte der Sendung sind zudem bodenständig, haben aber durchaus Raffinesse!



### Inhalt

Gefüllter Kürbis	2
Calzone mit Rucola-Erdbeer-Salat	4
Zizies im Schlafrock	6
Bunte Obsttarte mit Spätsommerobst und Zitronen-Sahne	9

## Gefüllter Kürbis

Das sieht einfach prächtig aus, wenn man mit dem riesigen Fruchtgemüse aus der Küche kommt – die Größe wird durch die Anzahl der Gäste bestimmt. Es handelt sich nicht einfach um die in einen ausgehöhlten Kürbis eingefüllte Suppe, sondern um eine üppige, gehaltvollere Sache, ein ganzes Essen, ein sehr verblüffender Eintopf. Er wird Ihre Gäste staunen lassen. Von der Würzmischung kann man natürlich gleich auch eine dreifache Menge herstellen – sie hält sich in einem dunklen Schraubglas und passt überhaupt gut zu den verschiedensten Gemüsen, aber auch zum Fleisch.



### Zutaten für sechs Personen:

- 1 kleiner Muskat- oder 1 großer Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg schwer)
- 1 TL Salz

### Außerdem:

- 1 Kastenweißbrot oder Baguette vom Vortag (500 g)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 400 g junger Bergkäse in dünnen Scheiben
- ca.  $\frac{1}{4}$  l Sahne
- ca.  $\frac{1}{4}$  l Brühe

### Würzmischung für Kürbis:

- 1 EL Pfefferbeeren
- 8 Pimentkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Senfkörner

- ½ TL gemahlener Macis (Muskatblüte)
- 1-2 getrocknete Chilischote oder 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 EL Salz
- ½ TL Zucker

### Zubereitung:

- Dem Kürbis oben quer eine Kappe abschneiden, so, dass eine große Öffnung entsteht. Mit einem Löffel die Kerne und Fasern herausschaben, dabei das Fleisch intakt lassen. Den Kürbis unten flach schneiden, damit er steht, ohne zu kippen.
- Für die Würzmischung alle Gewürze (außer Zucker und Salz) in der trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Im Mörser oder Mixbecher zu feinem Pulver zerreiben, jetzt auch Zucker und Salz zufügen. Mit der Hälfte davon den Kürbis ausstreuen.
- Das Brot auf der Aufschnittmaschine in halbzentimeterdünne Scheiben schneiden. Petersilie und Frühlingszwiebeln sehr fein hacken. Brot und Käse abwechselnd in den Kürbis schichten, dabei jeweils mit Gewürzmischung bestreuen, auch Petersilie und Frühlingszwiebeln dazwischen verteilen.
- Sobald der Kürbis gefüllt ist, alles mit Sahne tränken und mit so viel Brühe auffüllen, dass die Flüssigkeit bis knapp unter den oberen Rand reicht. Den Deckel wieder aufsetzen.
- Für ca. eineinhalb bis zwei Stunden ins 200 Grad heiße Backrohr (Ober- & Unterhitze/180 Grad Heißluft) stellen. Erst bei Tisch den Deckel heben. Mit einem großen Löffel den Inhalt herausholen, dabei einen Teil vom Fleisch abschaben, aber natürlich darauf achten, dass die Kürbishülle unversehrt bleibt. In tiefen Tellern anrichten – und mit dem Löffel verspeisen.

**Getränk:** Dazu passt ein fruchtiger Rotwein, etwa ein Spätburgunder oder Zweigelt; oder auch ein aromatischer Merlot, der inzwischen auch bei uns angebaut wird, würde dazu munden...

## Calzone mit Rucola-Erdbeer-Salat

Björn Freitag serviert eine ganz besondere Pizza: Die sogenannte Faltpizza, also eine Calzone. Die Füllung ist vegetarisch und mit Oliven, Tomaten, Basilikum sowie reichlich Käse so richtig schön italienisch. Dazu gibt es einen sommerlichen Salat – mal ganz anders – mit Erdbeeren und Rucola.



### Zutaten für 2 Pizzen

**Achtung:** Der Teig sollte über Nacht gehen!

#### Für den Teig:

- 300 g Weizenmehl Typ 405 (und noch mehr, zum Bestäuben der Arbeitsfläche)
- 20 g frische Hefe
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

#### Außerdem:

- 200 ml passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 6 Champignons
- 6 grüne Oliven ohne Stein
- 6 Kirschtomaten
- 6-8 Blätter Basilikum
- 150 g geriebener Käse, z.B. eine Mischung aus Parmesan, Edamer, Gouda

---

### **Besondere Utensilien:**

- Backpapier
- Teigrolle

### **Zubereitung:**

- Aus 2 EL Mehl, Hefe, einem Schuss Wasser und dem Salz in einer großen Schüssel einen flüssigen Vorteig anrühren. Die Hefe sollte sich gut auflösen. Ca. 10 Minuten ruhen lassen.
- Dann nach und nach das gesamte Mehl und Wasser sowie das Öl zufügen und alles zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Schüssel mit einem Tuch abdecken und am besten über Nacht, mindestens aber zwei Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Pürierte Tomaten mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Tomaten, Oliven und Basilikum grob kleinschneiden.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Teig halbieren und auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu zwei dünnen Fladen ausrollen.
- Beide Fladen auf einer Hälfte/Seite belegen: Zuerst Tomatensoße darauf streichen und dann alle Zutaten obenauf verteilen. Etwas Tomatensoße und Käse zurückhalten. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Pizzen zuklappen und auf das Blech legen.
- Auf beide Calzones etwas Tomatensoße streichen und dann beide mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Ofen ca. 10 Minuten backen. Der Teig sollte leicht braun werden und der Käse obenauf zerlaufen.

## Zizies im Schlafrock

Würstchen im Schlafrock sind ein Dauerbrenner. Deswegen machen wir heute unsere NRW-Variante mit kölnner Zizies. Das ist frische, knusprig gebratene Bratwurst, die standardgemäß mit einer würzigen Zwiebelsoße serviert wird. Wir packen die Zizies in einen weichen, saftigen Hefeteig und servieren sie mit einem cremigen Zwiebeldip.



Portionen: 2 bis 4

Vorbereitung: 1 h

Zubereitung: 35 min

Zeit gesamt: 1 h 35 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

### Zutaten für den Zwiebeldip:

- 500 g Zwiebeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kräftige Prise Salz + mehr zum Abschmecken
- 1 kräftige Prise Zucker
- 250 g saure Sahne
- Frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- 10 Schnittlauchhalme

### Zutaten für den Hefeteig:

- 250 g Mehl Type 550

- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz + 1 Prise für die Eistreiche
- 3 ½ g Trockenhefe
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 125 ml Milch
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 Eiweiß □ 1 Eigelb

#### **Außerdem:**

- 4 rheinische Bratwürste
- Etwas Sonnenblumenöl zum Braten
- 4 TL mittelscharfer Senf

#### **Besondere Utensilien:**

- Elektrisches Handrührgerät
- Backpinsel

#### **Zubereitung:**

- **Für den Zwiebeldip** die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Halbringe schneiden.
- Sonnenblumenöl und Butter in einer Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist.
- Zwiebeln unterrühren, bis sie gleichmäßig mit Fett überzogen sind, einen Deckel auflegen und die Zwiebeln bei niedrigster Hitze 15 Minuten andünsten.
- Zwiebeln aufdecken.
- Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zu den Zwiebeln hinzufügen.
- Salz und Zucker unterrühren, die Hitze etwas hochstellen und die Zwiebeln unter häufigem Rühren karamellisieren lassen, bis sie weich und goldbraun sind, etwa 35 Minuten.
- Karamellierte Zwiebeln auf einen Teller umfüllen und kurz abkühlen lassen.
- Sobald die Zwiebeln aufgedeckt sind, den Hefeteig zubereiten.
- Mehl, Zucker, Salz, Trockenhefe und Backpulver in eine Rührschüssel füllen und kurz vermischen.
- Milch, Sonnenblumenöl und Eiweiß hinzufügen und mit den Knethaken des Handrührgeräts etwa fünf Minuten lang zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.
- Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten aufgehen lassen.
- Währenddessen rheinische Bratwürste in etwas Sonnenblumenöl von allen Seiten kräftig braun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Aufgegangenen Hefeteig in vier Teile teilen und zu Kugeln formen. Fünf Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Teigkugeln zu dünnen Ovalen flachdrücken, die etwa der Länge der Bratwürste entsprechen.

- Von beiden Seiten in Abständen von etwa anderthalb Zentimetern einschneiden, dabei in der Mitte einen Streifen von etwa drei Zentimetern stehenlassen.
- Je einen Teelöffel Senf auf dem Teigstreifen verstreichen und jeweils einen Esslöffel karamellisierte Zwiebeln darüber verteilen.
- Die Bratwürste darauflegen und die Teigstreifen abwechselnd von rechts und links über die Bratwürste legen, sodass ein schönes Zopfmuster entsteht.
- Zizies im Schlafrock auf das vorbereitete Backblech legen.
- Eigelb mit einer Prise Salz und einem Esslöffel Wasser verschlagen und die Zizies im Schlafrock damit bestreichen.
- Im vorgeheizten Backofen backen, bis die Schlafröcke schön aufgegangen und appetitlich gebräunt sind, etwa 18 Minuten.
- Während die Zizies im Schlafrock backen, für den Zwiebeldip saure Sahne und karamellisierte Zwiebeln verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schälchen füllen.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, den Dip damit bestreuen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.
- Fertige Zizies aus dem Backofen nehmen und heiß oder bei Zimmertemperatur mit dem Zwiebeldip servieren – **Mahlzeit!**

## Bunte Obsttarte mit Spätsommerobst und Zitronen-Sahne

Buttriger Mübeteig, fluffige Mandel-Füllung und karamellierte Obstscheibchen – das ist der perfekte Obstkuchen!



### Tarte-Teig

#### Zutaten für eine Springform (26 cm Durchmesser):

- 125 g kalte Butter
- 250 g Mehl
- 75 g Puderzucker
- Prise Salz
- 1 Ei

#### Außerdem:

- Butter und Mehl zum Einfetten und Einstäuben der Form
- Mehl für die Arbeitsfläche

#### Utensilien:

- Frischhaltefolie
- Teigrolle
- Backpapier
- Springform (26 cm Durchmesser)
- ca. 800 g getrocknete Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) zum Blindbacken

#### Zubereitung Tarte:

- Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, Puderzucker, Salz und dem Ei von Hand auf einer Arbeitsfläche zu einem Teig verkneten.
- Teig mit Folie umwickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- Form einfetten, mit Mehl bestäuben.
- Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.
- Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, Mürbeteig gleichmäßig ausrollen, sodass er zur Größe der Form passt. Teigplatte in die Form geben, überschüssigen Teig an den Rand drücken. Teigboden und Rand mehrfach mit Gabelzinken einstechen.
- Backpapier zerknüllen (damit es sich gleich besser anschmiegt), wieder ausbreiten und dann den Teig damit auslegen. Auch der Rand sollte abgedeckt sein.
- Getrocknete Hülsenfrüchte drauf verteilen und die Tarte ca. 20 Minuten blindbacken.
- Dann das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen und den blindgebackenen Teig auskühlen lassen. **Tipp:** Die Hülsenfrüchte aufheben, da man sie immer wieder zum Blindbacken verwenden kann.

In der Zwischenzeit **die Füllung und das Topping** zubereiten.

#### Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln / Mandelgrieß
- ½ Vanillestange (alternativ Vanille-Aroma)
- 150 g Zucker
- 200 g weiche Butter
- 1 Prise Zimt
- Abrieb einer halben Bio-Orange
- 4 Eier
- 60 g Mehl
- 600 - 700 g frisches Obst der Saison (z.B. Pflaumen, Äpfel, Birnen, Nektarinen, Aprikosen, Beeren)

#### Zubereitung:

- Die gemahlene Mandeln auf einem Backblech verteilen und bei 160 °C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten lang rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Vanillestange längs einritzen und das Mark auskratzen.
- Vanillemark, Zucker, Butter, Zimt und Orangenabrieb mit einem Schneebesen schaumig schlagen.
- Nach und nach die Eier dazugeben und verrühren.
- Gerösteten Mandelgrieß und Mehl unterziehen.
- Masse auf dem blindgebackenen Teig verteilen.
- Obst waschen, putzen, nach Belieben in dickere Scheiben oder Stücke schneiden und in die Mandelmasse drücken.
- Tarte im Backofen bei 180 °C rund 10 Minuten backen, danach bei 160 °C ca. 40 Minuten weiterbacken.

---

Dazu passt **Zitronen-Sahne**

**Zutaten:**

- ½ Vanillestange (alternativ: Vanille-Aroma)
- ca. 1 EL Zucker
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 250 g Sahne

**Zubereitung:**

- Vanillestange längs einritzen, Mark auskratzen und mit Zucker und Zitronenabrieb vermischen.
- Sahne in einem Mixbecher fast steif schlagen und währenddessen den aromatisierten Zucker zugeben.

**Tipp:** Obsttarte noch lauwarm mit der Sahne servieren.