

Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag

Italienisch kochen mit Frank Buchholz

Lamm-Spieße mit gerührter Polenta, Ofentomaten und Kräuterbutter von Frank Buchholz

Zartes Lammfleisch in Kombination mit cremiger Polenta ist ein sehr typisches Wohlfühlessen aus dem Süden Europas. Dieses Rezept ist dementsprechend eine Hommage an Italien und an die Kindheit von Frank Buchholz - verbunden mit vielen schönen Erinnerungen. Die Ackerbohnen bringen seine deutsche Heimat, das Ruhrgebiet, ins Spiel. Eine leckere Fusion!

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Ofentomaten:

16 Kirschtomaten
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe

Für die Polenta:

1 Schalotte
20 g Butter
½ Knoblauchzehe
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl
100 g Instant-Polenta-Grieß
250 ml Geflügelfond
50 ml Milch
50 g Mascarpone

Für die Spieße und die Gemüsebeilage:

600 g Lammrückenfilet
Olivenöl zum Anbraten
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 kleine rote Paprikaschote
1 kleine gelbe Paprikaschote
20 g Butter
Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 große Holzspieße
2 EL Olivenöl
250 ml Lamm-Jus oder eine vergleichbare Lamm-Bratensoße
150 g tiefgekühlte, vorgegarte Sau- bzw. Ackerbohnen

Für die Kräuterbutter:

50 g weiche Butter
1 Msp. Senf
Cayennepfeffer
Paprikapulver edelsüß
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zucker
1 Msp. fein gehackter Knoblauch
1 TL frisch gehackte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Blattpetersilie)

Zubereitung:

- **Für die halbtrockneten Tomaten** den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Tomaten waschen, trocknen und mit sehr grob gehacktem Rosmarin und Thymian sowie dem geschälten und angedrückten Knoblauch auf einem mit Backpapier aufgelegten Backblech verteilen.
- Tomaten in den Ofen schieben und warten, bis die Schale platzt. Dann mit etwas Salz bestreuen.
- Jetzt die Temperatur auf 60 °C herunterdrehen und die Tomaten ca. 2 Stunden trocknen lassen. **Tipp:** Man kann gleich eine größere Menge zubereiten und die restlichen halbtrockneten Tomaten z.B. in einem Schraubglas ca. 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

- **Für die Polenta** die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen.
- Knoblauch schälen, sehr fein hacken und hinzufügen.
- Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat würzen.
- Zucker hinzufügen und die Schalottenwürfel leicht karamellisieren.
- Olivenöl unterziehen.
- Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen und 3-4 Minuten rösten bzw. „abbrennen“.
- Geflügelfond angießen, alles kurz aufkochen und die Polenta dann bei wenig Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Milch und Mascarpone hinzufügen und alles gut durchrühren. Nach Belieben abschmecken.

- **Für die Spieße** das Lammfilet in ca. 12 gleich große Würfel (ca. 3 x 3 cm) schneiden und in heißem Olivenöl kurz rundherum anrösten.
- Kräuter hacken und hinzufügen.

- Paprikaschoten dünn schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit der Butter zum Fleisch in die Pfanne geben.
- Alles mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

- **Für die Kräuterbutter** die Kräuter waschen, trockenschütteln, putzen und fein hacken.
- Knoblauch schälen und fein reiben.
- Butter einige Minuten mit dem Handrührgerät schlagen, sodass sie schön luftig wird.
- Senf, Knoblauch und Kräuter unterziehen und die Butter mit den Gewürzen sowie etwas Zucker abschmecken.

- **Für die Spieße** den Ofen auf 160 °C vorheizen.
- Die abgekühlten Paprika- und Fleischstücke abwechselnd mit den halbtrockneten Tomaten auf die Spieße stecken.
- Spieße auf einen Rost legen - mit einem Blech darunter - und im heißen Ofen in ca. 5 Minuten heiß werden lassen.

- **Für die Soße und die Gemüsebeilage** in der großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Lamm-Jus hinzufügen. Einmal aufkochen lassen, dann umfüllen und warmhalten.
- Die aufgetauten Bohnen aus der Haut drücken.
- In der noch mit Jus benetzten Pfanne die restlichen Paprikastücke, Tomaten und Ackerbohnen warm werden lassen, dabei immer wieder kräftig schwenken.

Anrichten

- Die Polenta mittig auf Tellern verteilen und jeweils einen Spieß aufsetzen.
- Mit dem Gemüse umlegen und mit Lamm-Jus beträufeln.
- Die Kräuterbutter auf dem heißen Fleisch zerlaufen lassen.
Tipp: Reste der Butter kann man im Kühlschrank ca. 1 Woche aufheben.

Tortelloni NRW-Style mit Sauerkrautfüllung, Lorbeerbutter und Pumpernickel-Crumble

Von Björn Freitag

Mit Spitzenkoch Frank Buchholz lädt Björn Freitag einen alten Freund in seine Küche ein. Die italienische Küche steht bei den beiden Ruhrpott-Gewächsen im Vordergrund, denn das Leben von Frank Buchholz ist tief mit Italien verbunden. Und Björn nimmt die Herausforderung an: Er tischt dem „Pasta-Gott“ Buchholz hausgemachte Nudeln auf. Es gibt Tortelloni abgerundet, mit einigen typischen NRW-Zutaten.

Zutaten für 2 - 3 Portionen

Für den Teig:

200 g Hartweizengrieß / Semola di grano duro
1/2 TL Salz
1 Ei
2 Eigelbe
1 EL Olivenöl
3 EL Wasser
2 Eigelbe zum Verschließen der Teigtaschen
Mehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche

Außerdem:

50 g weißer, geräucherter Speck
1 Scheibe Pumpernickel
50 g Mangofruchtfleisch
70 g Ricotta
50 g Sauerkraut, gegart aus der Dose oder aus dem Beutel
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Lorbeerblätter
Schnitt- oder Hartkäse aus NRW z.B. Käse aus der Atta-Höhlen in Attendorn
150 ml Bratensoße
1 EL Butter

Besondere Utensilien:

Küchenmaschine oder Handrührgerät mit Knethaken
Frischhaltefolie
Nudelholz oder Nudelmaschine
Schaumkelle

Zubereitung

- **Für den Teig** Semola und ½ TL Salz in einer Schüssel vermischen. Ei und Eigelbe hinzugeben und alles mit dem Rührgerät kneten. Nach und nach Öl und Wasser hinzufügen.
- Den Teig auf der Arbeitsplatte mit der Hand weiterkneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr bröckelt. Gegebenenfalls weiteres Wasser hinzufügen.
- Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens eine Stunde ruhen lassen.
- Den weißen Speck würfeln und in einer Pfanne schmelzen lassen und dann die Grieben kross frittieren. Grieben dann durch ein Sieb abseihen, das flüssige Fett auffangen.
- Pumpernickel mit den Händen zerbröseln und in der Hälfte des flüssigen Fettes anbraten, dann herausnehmen.

- **Für die Füllung** das Mangofruchtfleisch in feine Würfel schneiden und mit dem Ricotta, dem gut ausgedrückten Sauerkraut sowie den Grieben mischen.
- Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

- **Nach dem Ruhen** den Teig nochmals gut von Hand durchkneten, halbieren und mit einer Nudelmaschine nach und nach wenige Millimeter dick ausrollen.
- Quadratische Teigstückchen (Seitenlänge 8 bis 10 cm) ausschneiden.
- Auf jedes Teigplättchen mittig einen Teelöffel Füllung geben.
- Teigränder mithilfe eines Pinsels mit Eigelb bestreichen und den Teig über Eck zusammenklappen, sodass ein Dreieck entsteht. Die Luft möglichst gut herausdrücken und dann den Rand mit den Fingern festdrücken. Tipp: Wer einen größeren Ring hat, kann den Teig auch rund ausstechen und die Taler dann halbmondförmig zusammenklappen.
- Man kann die Teigtaschen so lassen oder aber zu Tortelloni formen. Dafür die beiden abstehenden Ecken hinter dem gefüllten, bauchigen Teil zusammenklappen und den Rand umklappen.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und dann die Temperatur herunterdrehen. Die Tortelloni vorsichtig ins siedende Wasser geben und ca. 4 bis 5 Minuten gar ziehen lassen.

- **Finish:** Das restliche ausgelassene Fett in der Pfanne erhitzen.
- Tortelloni mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und ins heiße Fett geben.
- Lorbeerblätter hinzufügen und alles schwenken.
- Käse grob reiben.
- Bratensoße, Käse, Butter und die gerösteten Pumpernickelkrümel hinzufügen.
- Tortelloni auf Tellern anrichten, etwas Soße darüber träufeln und ein Lorbeerblatt obenauf platzieren.

Mascarpone-Soufflé mit Zabaione & Mango-Tomaten-Salat

von Björn Freitag und Frank Buchholz

Ein echtes Verwöhn-Dessert wird Ihnen hier von Björn Freitag und Frank Buchholz serviert! Fruchtige Säure, cremige Süße und ein fluffiges Soufflé – die Kombination ist wunderbar rund und lecker.

Zutaten für ca. 4 Portionen

für das Soufflé:

3 Eier (M)
80 g Zucker
1 Prise Salz
150 g Mascarpone
1 TL Bio-Orangenabrieb
2 EL Speisestärke
Butter zum Einfetten
Zucker zum Bestreuen

für den Mango-Tomaten Salat:

½ Mango
8 halbtrocknete Cherrytomaten
50 g Zucker
½ Orange, frisch gepresst

für die Zabaione:

3 EL Olivenöl
1 Ei
2 Eigelbe
50 ml Weißwein
50 g Zucker
4 Tomaten
¼ TL Rosmarin, sehr fein gehackt
1 Prise weißer Pfeffer

Zubereitung

- **Für das Soufflé** den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Für ein Wasserbad eine große Auflaufform auf die mittlere Schiene stellen und zur Hälfte mit kochendem Wasser befüllen.
- Eier trennen.

- Eiweiß steif schlagen, Zucker und Salz einrieseln lassen.
- Eigelbe und Mascarpone mit Orangenabrieb und Stärke verrühren und den Eischnee mit einem Holzlöffel unterheben.
- Ofenfeste Förmchen mit Butter einfetten und mit Zucker bestreuen. Nicht anhaftenden Zucker auskippen.
- Teig in den Formen verteilen und in das heiße Wasser stellen. Ca. 15 Minuten stocken lassen, bis das Soufflé eine goldgelbe Haube hat. Ofentür erst kurz vor dem Servieren öffnen, das Soufflé fällt schnell zusammen.

- **Für den Salat** Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen.
- Mangofruchtfleisch schälen und in Würfel schneiden.
- Mango und Tomaten zum flüssigen Zucker geben, alles gut verrühren und karamellisieren lassen.
- Mit frisch gepresstem Orangensaft ablöschen und auf einem Teller abkühlen lassen.

- **Für die Zabaione** ein Wasserbad vorbereiten, dafür Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- 3 EL Olivenöl, Ei, Zucker und Weißwein in einer zum Topf passenden, hitzebeständigen Schüssel mit dem Schneebesen aufschlagen.
- Tomaten klein schneiden und mit dem gehackten Rosmarin hinzufügen.
- Schüssel auf den Topfrand setzen und im Wasserdampf heiß werden lassen – der Boden sollte das Wasser nicht berühren.
- Dabei die Masse 5 – 8 Minuten schaumig schlagen. Achtung: Das Ei darf nicht stocken!
- Zabaione mit weißem Pfeffer, Zucker und Wein abschmecken.

Anrichten

- Mango-Tomatensalat auf einer Seite der Teller anrichten. Wer noch „rohe“ Mangowürfel hat, kann auch davon ein paar mit verteilen.
- Die lauwarme Zabaione darüber geben – wie eine Sauce.
- Das Soufflé aus dem Ofen nehmen und entweder noch in der Form neben den Salat auf die Teller setzen oder vorsichtig stürzen.
- Nach Belieben mit etwas Minze oder Rosmarin garnieren.
- Sofort servieren!