

Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag Karibisch kochen mit Beni Tonka

Alle Rezepte sind für 4 Personen (wenn nicht anders angegeben)

Tomato Choka mit Coconut Bake

Rezept von Beni Tonka

Das schnell gemachte, fluffige Kokosnussbrot ist Karibik pur! Dazu passt „Tomato Choka“ – eine würzige Soße aus Rösttomaten, mit karibischen Würztipps zur Perfektion gebracht. Kein Wunder, dass es eines der absoluten Lieblingsgerichte von Beni Tonka ist.

Zutaten für 4-6 Portionen:

für die Tomato Choka:

500 g Kirsch- und Romanatomen

2 Zweige frischer Thymian

2 Zehe Knoblauch

3 Schalotten

4 Blätter Shado Beni/ Europagras (z.B. aus dem Afro- oder Asialaden; Alternative: Koriander oder glatte Petersilie)

150 ml Bratöl z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl

1 Spritzer Zitronensaft

1 Spritzer Limettensaft

1 TL Meersalz

scharfe karibische Chilisoße nach Belieben

für das Coconut Bake:

125 g Butter

2 EL Roh-Rohrzucker

250 g Kokosnussfleisch / Kopra

400 ml Wasser

600 g Dinkelmehl

1 Päckchen Trockenhefe

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Tonkabohne gerieben

1 TL Meersalz

Pflanzenöl zum Benetzen der Hände und Bedecken des Teigs

außerdem: 3 reife Avocados

Zubereitung:

1. **Für das Coconut Bake** Butter und Zucker bei wenig Hitze in einem Topf schmelzen.
2. Kokosfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden, mit dem Wasser in einen Mixer füllen und mixen, bis eine cremig-milchige Flüssigkeit entsteht. Diese durch ein Mull- oder Passiertuch in eine Schüssel abseihen. Die Enden des Tuchs zusammenfassen und die restliche Flüssigkeit gründlich auspressen. Fruchtfleisch aufheben.
Tipp: Wer möchte, kann eine Kokosnuss selbst öffnen: Eines der drei „Augen“ ist ein wenig größer und durchlässiger als die anderen zwei. Es kann mit einem spitzen Gegenstand, z.B. mit einem Schraubenzieher, eingestochen werden. Das herausfließende Kokoswasser anstelle des Wassers verwenden – vorher prüfen, ob die Kokosnuss frisch ist, dann schmeckt das Wasser angenehm süßlich. Die Nuss mit einem Hammer oder der stumpfen Seite eines großen Messers entlang des „Äquators“ aufschlagen, Fruchtfleisch herauslösen.
3. Mehl sieben und mit Backpulver, Trockenhefe, Tonkabohne und Salz mischen. Kokosmilch zum Butter-Zucker-Mix in den Topf geben und nach und nach mit eingeöhlten Händen in das Mehl einarbeiten. Kokosraspel aus dem Passiertuch hinzufügen. Teig ca. 3 Minuten kneten, zu einer Kugel formen, mit etwas Öl einreiben, mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. **Für die Choka** die Tomaten waschen und in eine ofenfeste Form legen. Thymianblättchen abzupfen und hinzufügen. Form in den vorgeheizten Ofen stellen und die Tomaten ca. 25 Minuten schmoren, bis die Haut der Tomaten aufplatzt und karamellisiert. Dann aus dem Ofen nehmen.
6. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze herunterschalten.
7. **Für das Coconut Bake** den Teig mit ein paar Tropfen Öl auf den Händen noch einmal gut durchkneten, eine Kugel formen und zurück in die Schüssel geben. Ein paar Minuten ruhen lassen.
8. Eine Backform (ca. 30 x 25 cm) mit Backpapier auslegen, mit etwas Butter bestreichen, mit Mehl bestäuben, dann den Teig vorsichtig darin verteilen, den Rand der Form freilassen. Mit einer Gabel sternförmige Löcher in den Teig stechen. Teig im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, dann vorsichtig wenden und weitere 15 Minuten backen, bis er rundherum goldbraun und knusprig ist.
Wichtig: Für die ersten 15 Minuten eine flache, breite Form mit etwas Wasser befüllt auf den Ofenboden stellen, damit die Luftfeuchtigkeit im Ofen steigt.
9. **Für die Choka** die Schalotten und Knoblauchzehen pellen. 1 Zehe in Öl bei wenig Hitze braten, bis sie fast ganz schwarz ist – das ist sehr wichtig! Derweil die andere Knoblauchzehe sowie die Schalotten fein würfeln und zu den gerösteten Tomaten in die noch heiße Backform geben.
10. Shodo Beni bzw. Koriander waschen, trocken tupfen, kleinschneiden und ebenfalls zu den Tomaten geben. Alles mit einer Glasflasche mit schwerem, rundem Boden oder einem großen Stößel stampfen und wälzen, um die Aromastoffe freizusetzen.
11. Heißes Knoblauchöl gleichmäßig über die Tomato Choka gießen.
Achtung: Es brodeln dabei kräftig! Mit Zitronen- und Limettensaft, Salz und scharfer Soße abschmecken.

Anrichten

- Die Choka seitlich auf Tellern verteilen. Coconut Bake in dicke Scheiben schneiden und daneben anrichten. Avocados längs vierteln, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale schneiden und ebenfalls auf den Tellern anrichten.

Tipp: Das Bake und auch die Choka schmecken warm und kalt.

Dazu schmeckt :

Lime Juice – Limonade aus Trinidad

Rezept von Beni Tonka

Zutaten für 1 Glas (0,3 l)

½ Limette
2 EL Roh-Rohrzucker
2 Spritzer Cocktailbitter
4 Eiswürfel
200 ml kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

1. Limette auf dem Brett rollen und dabei fest andrücken, halbieren und auspressen.
2. Limettensaft in einem Glas mit dem Zucker mischen.
3. Cocktailbitter und Eiswürfel hinzufügen.
4. Mit Wasser auffüllen und die Gläser einmal kräftig schwenken. Sofort genießen.

Sauerbraten-Geschnetzeltes mit Bandnudeln

Rezept von Björn Freitag

Sauerbraten ist der Inbegriff der rheinischen Küche und diesem Rezeptklassiker geht's diesmal an den Kragen – Björn Freitag bereitet den Sauerbraten als Blitz-Geschnetzeltes zu und reicht dazu Bandnudeln! Eine Kombination, die absolut begeistert! Für Björn gehören Rosinen, Rübenkraut sowie Printen in die Soße, und dass er die Nudeln selbst macht, ist Ehrensache.

Zutaten für 4 Personen:

für das Sauerbraten-Geschnetzelte:

5 Wacholderbeeren
5 Gewürznelken
600 g Rindersteak z.B. Hüfte
3 Schalotten
1 EL Senfkörner
3 Lorbeerblätter
1 TL Piment gemahlen
1 TL Pfeffer gemahlen
2 EL Zucker

250 ml Rotweinessig
300 ml Wasser
20 g Butterschmalz
50 g Soßenkuchen oder Lebkuchen bzw. Printen
200 ml Rotwein
1 Zwiebel
1 Pastinake
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
10 cm Lauch (grüner Abschnitt)
200 ml Einlegesud
100 ml Wasser
1 EL Rübenkraut
2 EL Rosinen oder Sultaninen
Salz und Pfeffer
für die Bandnudeln:
500 g Mehl und mehr zum Bestäuben
½ TL Salz
2 Eier
3 EL Wasser
2 EL Butter
3 EL Paniermehl bzw. Weißbrotbrösel

Zubereitung:

1. **Für den Sud** Wacholderbeeren und Nelken in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie gut duften, dann im Mörser anstoßen.
2. Währenddessen das Fleisch in grobe Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Schalotten schälen, kleinschneiden und zusammen mit allen Gewürzen, Zucker sowie Wasser und Essig hinzufügen. Das Fleisch muss komplett mit Sud bedeckt sein, ggf. etwas Wasser angießen. Alles einmal umrühren, dann Schale mit Folie oder einem Teller abdecken und das Fleisch min. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
3. **Für die Nudeln** das Mehl, Salz und Eier in einer Schüssel mit der Hand oder dem Rührgerät kneten. Wasser hinzufügen und kneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr bröckelt. Gegebenenfalls weiteres Wasser hinzufügen. Teig mit der Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten, dabei immer wieder mit Mehl bestäuben. Nudeln ca. 10 Minuten ruhen lassen und einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.
4. **Für das Geschnetzelte** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die marinierten und abgetupften Fleischstreifen darin runterrum scharf anbraten, salzen und pfeffern. Dann herausnehmen und beiseitestellen.
Tipp: Nicht zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne geben, lieber nach und nach braten.
5. Währenddessen den Soßenkuchen in Rotwein einlegen.
6. Zwiebel, Pastinake, Möhre und Sellerie putzen, waschen oder schälen und in grobe

Stücke schneiden. Gemüse kräftig in dem Bratenansatz anrösten. Mit Essigsud ablöschen, Wasser hinzufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

7. Soße durch ein Sieb geben, das zerkochte Gemüse ausrücken und entsorgen. Rotwein mit gequollenen Printen, Rübenkraut und Rosinen hinzufügen und alles ca. 10 Minuten reduzieren lassen, ggf. noch etwas Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sauerbratengeschnetzelte in die Soße geben und warm werden lassen.
8. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Paniermehl darin anrösten. Derweil die Nudeln in das köchelnde Wasser geben und ca. 2 Minuten garen. Nudeln aus dem Wasser in die Pfanne geben und gut mit dem Paniermehl mischen. **Tipp:** Vorher gut abtropfen lassen!

Anrichten:

Nudeln mittig auf Tellern verteilen und das Geschnetzelte darüber geben.

Saftiger Kokos-Limetten-Kuchen mit Papaya

Rezept von Björn Freitag und Beni Tonka

Mit 6 Zutaten zu einem sensationellen Dessert – das ist die Herausforderung, der sich Björn Freitag und sein Gast Beni Tonka gestellt haben. Und die beiden können sich freuen, denn das Ergebnis ist saftig, süß und karibisch lecker!

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Butter
- 80 g Zucker
- 250 ml Limettensaft frisch gepresst
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Eigelbe
- 4 Stücke „Coconut Bake“ (alternativ: heller Rührteigkuchen)
- 4 Scheiben Papaya (ohne Schale, ca. 2 cm dick)
- 1 TL Zucker

Zubereitung:

1. Butter in einem Topf schmelzen lassen, Zucker und Kokosmilch hinzufügen und solange unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann etwas abkühlen lassen.
2. Eigelbe hinzufügen und alles bei wenig Hitze auf dem Herd lassen, dabei ca. 1 Minute mit dem Schneebesen schlagen.
3. Coconut Bake in einer passenden Auflaufform verteilen und den noch warmen Sud darüber gießen.
4. Papayascheiben obenauf verteilen und mit etwas Zucker bestreuen.
5. Kokoskuchen bei 180 °C Ober- und Unterhitze für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben.
6. Kuchen auf kleine Teller verteilen und ggf. noch mit etwas Kokos-Sud aus der Form beträufeln. Lauwarm genießen.