

Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag Kenianisch kochen mit Carol Mühlenbrock

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Mahamri mit Mbaazi

von Carol Mühlenbrock

Auf Carols Speisekarte steht heute ein traditionelles Gericht aus Kenia: Mahamri mit Mbaazi, das sind frittierte Kardamom-Teigtaschen gefüllt mit Straucherbsen in pikanter Kokoscreme. Diese werden an der kenianischen Küste oft als Streetfood verkauft und können sowohl süß, als auch salzig gegessen werden. Die Straucherbsen gibt es in Afro-Shops zu kaufen, alternativ können Augenbohnen verwendet werden.

Zutaten Mahamri:

500 g Weizenmehl
300 ml Kokosmilch
10 Kardamom Kapseln
3 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Würfel frische Hefe
2 Liter Öl zum Frittieren (z.B. Rapsöl)

Zutaten Mbaazi:

200 g Straucherbsen (alternativ: Augenbohnen)
1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 ml Kokosmilch (80% Kokos)
1 Ei Kokosöl
1/2 EL Salz
¼ TL Schwarzer Pfeffer
¼ TL Cayenne Pfeffer
1/2 Zitrone (nur der Saft)

Zubereitung:

1. Die Straucherbsen ca. 12 Stunden im kalten Wasser einweichen.
2. Die Kardamom-Kapseln in einem Mörser aufbrechen und die Samen entnehmen, die Schalen beiseitelegen und z.B. für Chai benutzen.
3. In einem Topf die Kokosmilch lauwarm erhitzen. Hefe, Zucker und Salz hinzufügen und mit einem Schneebesen umrühren. Vom Herd nehmen, die Flüssigkeit zum Mehl geben und zusammen mit dem Kardamom zu einem Teig verarbeiten, dazu ca. 5 Minuten gut durchkneten. Den Teig mindestens 30 Minuten, besser 1 Stunde gehen lassen oder über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

4. Die Straucherbsen mit 1/2 EL Salz kochen, bis diese weich sind. Das dauert ca. 1 Stunde. Carol Mühlenbrock kocht die Straucherbsen, die zu den Hülsenfrüchten gehören, im Gegensatz zu vielen anderen Rezepten, MIT Salz.
5. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden.
6. Das Kokosöl in einer Pfanne oder Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Kokosmilch hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen bis die Sauce etwas einreduziert ist.
7. Das Frittierfett auf ca. 170 Grad° C erhitzen.
8. Den Teig in 8 etwa gleich große Stücke teilen und daraus Bällchen formen. Jedes dieser Bällchen auf ca. 15-20 cm große Kreise ausrollen und mit einem Messer vierteln. Die so entstandenen Ecken ins Fett geben und frittieren. Beide Seiten goldbraun werden lassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Die Straucherbsen in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Cayenepfeffer würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen
10. Die Mahamris an einer Seite vorsichtig mit den Fingern öffnen (Achtung: bitte wegen der austretenden Hitze aus den Teigtaschen sehr, sehr vorsichtig sein) und die Straucherbsen-Kokoscreme mit einem Esslöffel einfüllen. Mahamri können auch kalt gegessen werden.

Kartoffelpuffer, Rahmspinat und Pilze

Rezept von Björn Freitag

Sie sind ein Klassiker aus Björn Freitags Kindheit: Kartoffelpuffer. Je nach Region nennt man Kartoffelpuffer auch Reibekuchen oder Rösti. Eigentlich ein traditionelles Gericht aus der deutschen, böhmischen und österreichischen Küche, werden sie rund um den Globus heiß geliebt. Dazu serviert der Kochprofi einen würzigen Rahmspinat, den er aus frischem Blattspinat herstellt und dabei zwei Tricks zu Knoblauch und Sojasoße verrät. Da sich Carol Mühlenbrock hauptsächlich pflanzlich ernährt, reicht Björn gebratene Pilze dazu. In seiner Kindheit mochte er gerne pochierte Eier dazu.

Zutaten:

4 große Kartoffeln, vorwiegend festkochend
3-4 EL Weizenmehl
Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Braten
Spinat (besser frisch, im Notfall TK, dann ganze Blätter)
2 Schalotten
1-2 TL Mehl
100 ml Weißwein (hier: ohne Alkohol)
200 ml Sahne
1 Knoblauchzehe
2 Spritzer Sojasauce
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
2 – 4 Kräuterseitlinge (je nach Größe)

- 8 Shiitake Pilze
- 4 mittelgroße braune Champignons
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stängel Petersilie
- 1-2 EL Rapsöl (alternativ: mildes Sesamöl)

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in feine Stifte (Julienne) schneiden oder wahlweise grob reiben. In eine Schüssel geben, 1-2 TL Salz und 1-2 EL Mehl dazugeben, mit Pfeffer würzen und die Masse ruhen lassen.
2. In einem Topf die Schalotten anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben, auch mit anschwitzen. Salz, Pfeffer, dann 1-2 TL Mehl hinzugeben, weiter rühren und die Masse ganz leicht abbrennen/anrösten lassen - wie bei einer Mehlschwitze. Mit dem Wein ablöschen, anschl. die Sojasoße hinzugeben und alles etwas einköcheln lassen.
3. Den Spinat dazugeben, abdecken und kurz zusammenfallen lassen. Durchrühren und nochmal mit Salz, Pfeffer und ggfs. Muskatnuss abschmecken.
4. Die Kartoffelmasse auf Flüssigkeit überprüfen, evtl. noch etwas Mehl zufügen und in einer großen Pfanne mit Butterschmalz oder Pflanzenöl vier Puffer kross ausbacken. Das dauert ca. 10 Minuten.
5. Pilze je nach Größe vierteln oder achteln. Schalotte fein würfeln. Pilze in einer Pfanne mit dem Öl scharf anbraten. Zwischendurch die Schalotten hinzufügen, aber nicht zu früh, damit sie nicht anbrennen. Gehackte Petersilie kurz vorm Servieren unterheben.
6. Die heißen Puffer auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Zusammen mit dem Spinat und den gebratenen Pilzen auf einem Teller anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Fusiongericht: Keniaschmarrn

Rezept von Carol Mühlenbrock und Björn Freitag

Für ihren Keniaschmarrn haben sich Carol und Björn folgende 6 Zutaten aus den Resten ihrer beiden Gerichte ausgesucht: Straucherbsen, Sahne, Orangen, Zitrone, Weintrauben, Hefeteig. Da Björn den klassischen Kaiserschmarrn aus Österreich so liebt, überzeugte er Carol von der Zubereitung dieser brandneuen Kreation. Als Vorbild nehmen die beiden die französische Süßspeise Tarte Tatin. Diese wird kopfüber gebacken und danach gestürzt.

Zutaten für den Hefeteig des Keniaschmarrn:

- 250 g Weizenmehl
- 150 ml Kokosmilch
- 5 Kardamom Kapseln
- 1-2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1/2 Würfel frische Hefe

Zubereitung des Hefeteigs für den Keniaschmarrn:

Die Kardamom-Kapseln in einem Mörser aufbrechen und die Samen entnehmen, die Schalen beiseitelegen (z.B. für Chai benutzen). In einem Topf die Kokosmilch lauwarm erhitzen. Hefe, Zucker und Salz hinzufügen und mit einem Schneebesen umrühren. Vom Herd nehmen, die Flüssigkeit zum Mehl geben und mit dem Kardamom zu einem Teig verarbeiten, ca. 5 Minuten gut durchkneten. Den Teig mindestens 30 Minuten, besser 1 Stunde gehen lassen oder über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Zutaten für Keniaschmarrn

fertiger Hefeteig (Rezept s.o.)

2 Orangen

100 g Weintrauben

1/2 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)

1 EL Butter

100 g Straucherbsen (gekocht, abgetropft)

2 EL Zucker

1/2 Ananas

200 ml Sahne

frische Minze zum Dekorieren

Zubereitung Keniaschmarrn:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Die Straucherbsen dazugeben und unter den geschmolzenen Zucker rühren.
3. Die Weintrauben halbieren und ebenfalls dazugeben.
4. Zitronenabrieb, Orangenfilets und den Saft der Orangenreste auch in die Pfanne geben und umrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Den Hefeteig auf Größe der Pfanne ausrollen und über die Pfanne legen, so dass die Früchte bedeckt sind. Den Teig mit einem Messer einstechen, damit er im Backofen nicht weiter aufgeht.
6. Der Keniaschmarrn muss ca. 15-20 Minuten im Ofen auf mittlerer Stufe backen.
7. Die Ananas schälen, in Scheiben und Stücke schneiden und in der Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten grillen. Den Zitronensaft darüber träufeln.
8. Die Sahne mit einer Prise Salz steifschlagen.
9. Den Keniaschmarrn auf einen Teller stürzen, mit den Ananas-Stückchen belegen und mit Minze dekorieren. Die Schlagsahne dazu reichen.

Fazit: Carol Mühlenbrock und Björn Freitag hat die spontane Rezeptur des Keniaschmarrns gut geschmeckt, jedoch würden die beiden die Zutat Straucherbsen zukünftig weglassen.