



## Björn Freitag kocht mit Frank Buchholz

### Pasta Italia

*Alle Rezepte sind für 4 Personen*

### Kürbis-Ravioli mit Hirschragout

von Frank Buchholz

Italien-Fan Frank Buchholz steht auf Ravioli, die er heute mit Hokkaido-Kürbis und Senfrüchten füllt. Dazu schmort er Hirschragout und wirbt für den Verzehr von Wildfleisch aus Deutschland, da dieses ausreichend - und in Bio-Qualität - vorhanden ist.

#### Zutaten Hirschragout

- 600 g Hirschkeule (Rohgewicht)
- 6 EL Rapsöl
- 500 g Wurzelgemüse (ca. 125 g Karotten, 125 g Sellerie, 250 g Zwiebeln)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein (trocken)
- 100 ml Madeira (trocken)
- 750 ml Wildfond
- 30 g Bitterkuvertüre
- weißer Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Piment
- 3 Blätter Lorbeer
- 2 EL Wacholder
- 3 Stücke Sternanis
- 1 Kapsel Kardamom
- 1 Zimtstange
- 1 Gewürznelke

#### Zubereitung

- Die Hirschkeule von Sehnen befreien und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch portionsweise mit jeweils 2 EL Rapsöl und Salz anbraten.
- In die letzte Portion die Gewürze und Knoblauch hinzugeben und mit anschwitzen. Das Fleisch beiseitestellen.
- Nun das Wurzelgemüse im Topf scharf abbraten. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und mit anrösten.
- Mit Madeira und Rotwein ablöschen.
- Die Blockschokolade dazugeben und unterrühren.
- Fleisch dazugeben, mit dem Wildfond aufgießen und bei leichter Hitze ca. 60 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- Wenn es zu flüssig ist, die letzten Minuten den Deckel abnehmen.



### Zutaten Kürbis-Ravioli

- 1 Eigelb zum Bestreichen (Frank Buchholz hat es in der Sendung ohne Eigelb gemacht, aber das Risiko, dass die Ravioli beim Kochen auseinander fallen, ist dann größer.)
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis (ca. 800 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 150-200 ml Gemüsefond (je nach Konsistenz der Kürbismasse etwas mehr oder weniger)
- 2 in Sirup eingelegte Senfrüchte (klein gewürfelt)
- 40 g geriebener Parmesan
- ½ getrocknete, zerstoßene Chilischote
- 2 EL Olivenöl oder Rapsöl
- Etwas Muskatnuss

### Zubereitung

- Den Kürbis halbieren, entkernen und ca. 30 Minuten bei 180°C auf einem Blech im Ofen backen.
- Den Strunk entfernen und den Kürbis kleingeschnitten mit Schale in einen Mixer geben.
- Öl und Gemüsefond hinzufügen, alles zu einem Püree mixen. (Wenn mit der Hand püriert wird, kann man auch Olivenöl nehmen.)
- Die Hälfte des Parmesans, die Senfrüchte, weißen Pfeffer, die halbe Chilischote, den Knoblauch und Muskatnuss unter die Masse heben und mit Salz abschmecken.
- Den Nudelteig mit der Nudelwalzmaschine sehr dünn, ca. 1 mm und ca. 10 cm breitwalzen.
- Den Eidotter mit einigen Tropfen Wasser vermischen und die Teigbahnen damit bestreichen.
- Auf eine Teighälfte die jeweilige Füllung in kleinen Tupfen im Abstand von ca. 2 cm aufsetzen.
- Die andere Hälfte darüber schlagen, um die Füllung blasenfrei anzudrücken. Mit einem Teigroller voneinander trennen und auf Semola lagern.
- Wichtig: Den Nudelteig immer auf Semola lagern, nie Mehl dafür benutzen.
- Die Ravioli in sehr salzigem Wasser (mit einem Schuss Olivenöl) aufkochen. Dann 1 Minute im Topf ziehen lassen.
- Danach mit etwas Nudelwasser in eine beschichtete Pfanne geben und mit der Hälfte des übriggebliebenen Parmesans durchschwenken.

### Zutaten Nudelteig-Grundrezept

- 300 g Typ 00 Mehl (Pizzamehl) oder Typ 405
- 250 g Nudelgrieß
- 6 Eigelbe
- 2 ganze Eier
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- Etwas Wasser nach Bedarf



### **Zubereitung**

- Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten.
- Nach und nach etwas Wasser hinzugeben, dass es einen sehr harten und kompakten Teig ergibt.
- Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5-10 Minuten nachkneten.
- Der Nudelteig muss eine knochenharte Konsistenz haben.
- In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden kaltstellen.

### **Anrichten**

Das Hirschragout auf einen Teller geben, die Nudeln darauf setzen und mit frischem Basilikum und Parmesan anrichten.

## **Zwiebelkuchen, Radicchio und Kräuter-Dip**

von Björn Freitag

Björn verbindet die italienische Küche kulinarisch mit seiner Heimat im Ruhrpott und backt einen deftigen Zwiebelkuchen. Dazu brät er den in Italien beliebten Radicchio und rundet ihn mit einem Kräuter-Dip aus aromatisierter, eingekochter Sahne ab.

### **Zutaten für 4 Personen bzw. 1 Blech Zwiebelkuchen**

- 125 g Weizen- oder Roggensauerteig (vom Bäcker oder selbst angesetzt)
- 500 g Weizenmehl Typ 550 + etwas Mehl zum Verarbeiten
- 7g Bio-Hefe
- 10 g Salz
- ca. 375 ml Wasser
- 4 große Gemüsezwiebeln
- 2 mittelgroße Radicchio
- 1 Zweig frischen Rosmarin
- 500 ml Schlagsahne
- 1 EL Honig
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- Etwas Abrieb von einer Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 6-8 EL hochwertiges Pflanzenöl

Backofen auf 200° Ober- Unterhitze vorheizen.

### **Zubereitung**

- In eine große Schüssel die Hefe bröseln und in ca.75 ml Wasser auflösen.
- Sauerteig dazugeben und verrühren, dann Mehl, Salz und restliches Wasser dazugeben.
- Alles gut vermengen und den Teig gut durchkneten, bis er sich von der Schüssel löst.



- Den Teig in ein Behältnis mit Deckel und ausreichendem Platz zum Entfalten geben und 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- Am nächsten Tag diesen auf einer melierten Arbeitsfläche mehrfach falten und dann im Warmen für ca. 30 Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt gehen lassen.
- Parallel die Zwiebeln schälen, halbieren, den Strunk entfernen und längs in Streifen schneiden.
- In eine Pfanne mit etwas Öl geben, salzen und bei mittlerer Hitze sowie geschlossenem Deckel glasig schmoren. Mit Pfeffer würzen.
- Die Schlagsahne in einen Topf geben, leicht salzen, zum Kochen bringen und ca. um ein Drittel reduzieren, bis sie cremig wird.
- Rosmarin in die Sahne geben, mit einigen Spritzern weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer und dem Zitronenabrieb abschmecken.
- Abkühlen lassen und kalt stellen. Den Rosmarin vor dem Servieren wieder entfernen.
- Ein Backblech leicht einfetten, den Teig darauf geben und mit den Händen gleichförmig bis in alle Ecken ausbreiten.
- Anschließend die geschmorten Zwiebeln darauf verteilen und das Blech in den Ofen schieben, für ca. 30 Minuten bei 200° Ober- und Unterhitze backen. Dabei sollten die Zwiebeln von oben auch etwas Farbe bekommen.
- Den Radicchio in Spalten schneiden, mit etwas Öl beträufeln und in einer Grillpfanne kurz von beiden Seiten grillen. Anschließend mit etwas Honig beträufeln.

### **Anrichten**

Zwiebelkuchen aus dem Ofen holen, auf ein Brett geben und am besten mit dem Pizzaroller portionieren. Sofort auf Tellern mit dem Radicchio und dem Kräuterdip anrichten und heiß servieren.

## **Kürbis-Frikadellen mit Radicchio-Möhrensalat und Senfrüchte**

von Björn Freitag und Frank Buchholz

Ähnlich wie Pasta und Pizza gehört der Speisekürbis zur klassischen italienischen Küche. Björn und Frank verbraten diesen zusammen mit Resten ihrer beiden heutigen Rezepte zu vegetarischen Frikadellen. Dazu gibt es einen Radicchio-Möhrensalat.

### **Zutaten Kürbis-Frikadellen**

- ca. 350 g fertig gewürzte Kürbismasse (vom ersten Gericht von Frank Buchholz)
- 1 Ei
- 100 g Paniermehl
- 3 EL Rapsöl
- 1/2 Knoblauchknolle
- 1 Zweig Rosmarin
- Abrieb einer Zitrone
- ca. 80 g Parmesan am Stück



### **Zubereitung**

- 1 Ei in die Kürbismasse geben und unterrühren.
- Die Masse zu 8 kleinen Frikadellen formen, in Paniermehl wälzen und in Rapsöl langsam knusprig braten.
- Zum Aromatisieren 1/2 geschälte Knoblauchknolle und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Am Ende der Bratzeit Zitronenabrieb reinreiben. Das Braten der kleinen Frikadellen dauert rund 10 Minuten.
- Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Auf einem Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.

### **Zutaten Radicchio-Möhrensalat und Senffrüchten**

- 1 Radicchio
- 2 Karotten
- 2 TL Senffrüchte
- 2 EL weißer Balsamico
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 kleine weiße Zwiebel
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz
- frische Basilikumblätter für die Dekoration

### **Zubereitung**

- Die Karotten schälen und klein raspeln. Vom Radicchio den Strunk entfernen und klein schneiden.
- Die weiße Zwiebel schälen, klein schneiden und leicht in Rapsöl anschwitzen.
- Senffrüchte, Balsamico, Rapsöl, Gemüsebrühe, schwarzer Pfeffer und die angeschwitzten Zwiebeln in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixer kurz pürieren.
- Unter den Salat mischen.

### **Anrichten**

Die Kürbisfrikadellen auf dem Teller legen, den Salat daneben anrichten und mit Basilikum dekorieren.