



Alexander Herrmann kocht mit Julia Komp Deftige Aromenwunder

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Türkischer Reis mit buntem Gemüse & orientalischer Tomatensauce von Julia Komp

Türkischer Reis ist eine Delikatesse des Alltags, denn er ist besonders aromatisch und saftig. Die Sterneköchin Julia Komp zeigt, wie man ihn perfekt zubereitet. Kombiniert wird der Reis mit einem orientalischen Gemüseragout, das vor abwechslungsreichen Aromen nur so strotzt. Kartoffeln, Kürbis und Kichererbsen machen Julias Gericht zu einem gehaltvollen Sattmacher.

Zutaten für das Gemüse mit Tomatensauce

- 4 grüne Spitzpaprika (scharf)
- 2 rote Spitzpaprika
- 3 EL Olivenöl
- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Tomatenmark
- 1 TL Kurkuma gemahlen
- 1 EL Ras el Hanout
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Paprikapulver edelsüß oder rosenscharf
- 1 TL Fenchelsamen gemahlen
- ½ l Gemüsebrühe
- 500 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- Salz
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Fenchel (Fenchelgrün für die Deko)
- 200 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- 1 Zucchini
- 100 g Kichererbsen oder Dicke Bohnen gegart (Abtropfgewicht)
- Pfeffer

Zubereitung

- Spitzpaprikas waschen, trocknen und von allen Seiten in dem Olivenöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Pfanne nicht reinigen!
- Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch schälen und hacken.
- Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Gewürze in die gefettete Pfanne geben und anschwitzen, dabei wenden.



- Mit der Brühe und den gehackten Tomaten ablöschen und 30 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz abschmecken.
- Währenddessen Möhren, Kartoffeln, Fenchel und Kürbis schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Nach den 30 Minuten Garzeit Möhren, Kartoffeln und Kürbis in die Tomatensoße geben und 15 Minuten köcheln lassen. Fenchel ca. 5 Min. später als die anderen Gemüse hinzufügen. Immer wieder wenden.
- Zucchini waschen, trocknen und kleinschneiden.
- Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
- Zucchini und Kichererbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben und heiß werden lassen.
- Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Ras el Hanout abschmecken.

Für den Türkischen Reis

- 400 g türkischer Rundkornreis
- 1 TL Salz
- 100 g Butter
- 60 g türkische Fadennudeln (Sehriye)
- 900 g Wasser

Zubereitung

- Reis und Salz in eine große Schüssel geben und mit Wasser übergießen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Den Reis danach in ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.
- Butter in einem Topf erhitzen und die Nudeln darin karamellfarben anbraten.
- Reis zu den Nudeln geben und ca. 3 Minuten mit anbraten.
- Mit Wasser ablöschen, sodass der Reis-Nudel-Mix ca. 1 cm hoch damit bedeckt ist.
- Etwas Salz hinzufügen und den Reis kurz aufkochen. Dann bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Tipp: Darauf achten, dass der Reis genügend Wasser hat und nicht am Boden anbrennt. Der Reis sollte nicht mehr hart sein, darf aber auch nicht zu viel Flüssigkeit bekommen, da er ansonsten zu weich und matschig wird.

Anrichten

- Den Reis mit einer Form (z.B. kleine Schüssel) auf einen Teller stürzen und das Tomatenragout drumherum anrichten.
- Gebratene Spitzpaprika obenauf verteilen.
- Mit frischem Fenchelgrün oder glatter Petersilie garnieren.



Rosa gebratene Entenbrust mit geknetetem Spitzkohlsalat

von Alexander Herrmann

Die rosa gebratene Entenbrust ist ein kulinarisches Highlight. Sternekoch Alexander Herrmann erklärt in einzelnen Schritten, wie sie mit viel Fingerspitzengefühl perfekt zubereitet wird. Dadurch wird das Fleisch wunderbar zart und das würzige Aroma kommt voll zur Geltung. Mit Rosmarin-Honig wird die Ente am Ende glasiert und dazu gibt's einen recht klassischen Spitzkohlsalat mit gebackenen Kürbiskernen.

Zutaten

- 2 Barbarie-Entenbrüste mit Haut
- Meersalz aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 80 g Kürbiskerne
- 1 EL Butterschmalz
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Spitzkohl (ca. 800 g)
- 1 EL Zucker
- 5 EL weißer Aceto Balsamico / Weißweinessig
- 4 EL kalt gepresstes Rapskernöl
- 5 EL flüssiger Honig
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 EL Butter
- 3 TL Quatre Épices (Pfeffer, Ingwer, Muskat und Nelken)
- 50 ml Kürbiskernöl
- Fleur de Sel

Zubereitung

- Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Entenbrust falls nötig von Sehnen befreien und die Hautseite vorsichtig in schmalen Abständen rautenförmig mit einem scharfen Messer einritzen.
- Von beiden Seiten mit Meersalz würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, beschichtete Pfanne ohne Fett legen, bei mittlerer Hitze auf dem Herd ca. 5 Minuten langsam braun braten, wenden und von der Unterseite nochmals 2 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen.
- Die Entenbrust anschließend mit der Hautseite nach oben auf einem Ofengitter in die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und ca. 35 Minuten rosa garen. Die Kerntemperatur sollte jetzt ca. 56 °C betragen
- In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne leicht in Butterschmalz rösten, mit einer Prise Meersalz bestreuen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.
- Für den Salat den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.



- Vom Spitzkohl den Strunk entfernen. Kohl putzen, in dünne Streifen schneiden, eine große Prise Salz, etwas Zucker und den Essig zugeben und mit den Händen gut durchkneten, damit die Zellstruktur des Kohls aufbricht und dieser mürbe wird.
- Schnittlauch und das Rapskernöl hinzugeben und nochmal mit Salz, Essig, Pfeffer und ggf. einer Prise Zucker abschmecken. Tipp: Man kann auch etwas Entenfett aus der Pfanne hinzufügen.
- Den Honig in einem kleinen Topf aufschäumen lassen. Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen und hinzufügen.
- Rosmarin im schäumenden Honig knusprig „frittieren“ und mit etwas Pfeffer würzen.
- Für die Entenbrüste die Bratpfanne erneut erhitzen, Fleisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen, knusprig nachbraten. Dann wenden, Butter hinzufügen. Wichtig: Nicht auf die knusprige Hautseite!
- Butter aufschäumen lassen, das Gewürz Quatre Epices einrieseln lassen und die Pfanne schwenken. Tipp: Die Kerntemperatur des Fleisches sollte zum Verzehr bei 58°C liegen.
- Den Herd ausmachen, Kürbiskernöl dazugeben und dabei die Pfanne wieder schwenken. Entenbrüste in der Resthitze 2 Minuten ziehen lassen.
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, ca. 3 Minuten auf dem Schneidebrett entspannen lassen.

Anrichten

- Den Spitzkohlsalat mittig auf Tellern anrichten, geröstete Kürbiskerne darüber geben.
- Entenbrust in Tranchen schneiden, auf dem Salat verteilen und mit Fleur de Sel / Meersalzflöcken würzen.
- Fleisch mit Rosmarin-Honig-Glasur und etwas Kürbiskernöl-Nussbutter beträufeln und sofort servieren.



Gebackener Spitzkohl mit Kürbis-Curry

von Julia Komp und Alexander Herrmann

Die beiden Kochprofis Alexander Herrmann und Julia Komp dürfen sechs Überbleibsel aussuchen und kreieren daraus ein orientalisches Curry, das durch die natürliche Süße und Cremigkeit des Kürbisses besticht. Die leuchtend orange Farbe sieht appetitlich aus und auch die gebratenen Spitzkohl-Spalten machen optisch einiges her. Der Kohl hat eine leicht karamellierte Note und angenehme Röstaromen.

Für den Spitzkohl

1 Spitzkohl
Meersalz
5 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone
2 EL Butter

Zubereitung

- Den Spitzkohl putzen, der Länge nach in 4 Spalten schneiden und von allen Seiten gut salzen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl darin ca. 6 Minuten anbraten.
- Zitrone waschen, trocknen und die Schale in groben Streifen abziehen oder reiben.
- Wenn der Spitzkohl von allen Seiten goldbraun geworden ist, die Butter und Zitronenschale dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 6 Minuten schmoren.

Für das Toppig

- 200 g Kichererbsen gegart
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kürbiskernöl
- 3 Prisen Meersalz
- 50 g Kürbiskerne

Zubereitung

- Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gut mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und mit Küchenkrepp vorsichtig trockentupfen.
- Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kichererbsen darin 10-15 Minuten frittieren. Den Herd ausschalten und mit 2 Prisen Meersalz und dem Kürbiskernöl würzen.
- Kichererbsen auf einem Teller mit Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Tipp: Die Kichererbsen alternativ auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, mit etwas Olivenöl mischen und bei 170 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten rösten.
- Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett ca. 5 Minuten in einer Pfanne leicht rösten, dann abkühlen lassen.



Für das Kürbis-Curry

- 1,2 kg Hokkaido-Kürbis
- 4 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ rote Chilischote
- 2 EL Butter
- ½ TL Fenchelsamen gemahlen
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (Alternativ: Kokosmilch)

Zubereitung

- Den Kürbis dünn schälen. Tipp von Julia: Wenn man ihn schält, gart er schneller und ist zarter im Biss.
- Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel (ca. 1 x 1 cm) schneiden.
- Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Chilischote waschen, trocknen, putzen und fein würfeln.
- In einem mittelgroßen Topf die Butter golden aufschäumen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin anschwitzen.
- Den Kürbis, Fenchelgewürz und Kurkuma dazugeben und alles ca. 2 Min. kräftig anschwitzen.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen.
- Sahne hinzufügen und die Sauce ca. 5 Minuten einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- Das Kürbis-Curry in tiefen Tellern anrichten.
- Je eine Spalte des Spitzkohls obenauf platzieren.
- Kichererbsen und Kürbiskerne als Topping auf dem Gericht verteilen.