

15 Jahre Land & Lecker mit Björn Freitag & Frank Buchholz

(alle Zutaten für 4 Personen)

Röstzwiebelbutter Rezept von Björn Freitag

Zutaten:

250g weiche Butter
1/2 Zitrone
4 EL Röstzwiebeln
4 EL Joghurt
schwarzer Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Die Butter mit einem Handmixer oder in einer Küchenmaschine cremig aufschlagen. Saft und Abrieb einer halben Zitrone unterrühren, ebenso den Joghurt.

Die Röstzwiebeln mörsern und zusammen mit frischem schwarzen Pfeffer und ggfs. Salz unterrühren. Da handelsübliche Röstzwiebeln meist Salz enthalten, vorsichtig beim Würzen sein. Die Röstzwiebelbutter in eine Schale abfüllen und glatt streichen. Dazu ein frisches Brot reichen.

Saltimbocca vom Grillgemüse mit Westfälischem Knochenschinken und Gewürzfenchel-Dip Rezept von Frank Buchholz und Björn Freitag

Zutaten:

16 Scheiben (ca. 200 g) dünn geschnittener Westfälischer Knochenschinken
1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
8 Zweige Rosmarin
4 Knoblauchzehen
200 g Joghurt
8 Zweige Gewürzfenchel
2 EL Saft von einer Zitrone (Saft)
weißer Pfeffer
Salz
Zucker
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und das Strunkende abschneiden. Die Zucchini der Länge nach halbieren, vierteln und in der Breite halbieren, so dass handliche Gemüsesticks entstehen. Dann die Kerne rausschneiden.

Die Aubergine schälen, der Länge nach halbieren, vierteln, und wie bei der Zucchini in der Breite halbieren und handliche Gemüsesticks herstellen.

Die Gemüsesticks von allen Seiten großzügig salzen und ein bisschen zuckern.

Den Knoblauch schälen und zusammen mit den Rosmarinzweigen und den Gemüsesticks in 2 faltbare Grillgitter legen, mit etwas Olivenöl bepinseln und knusprig braun auf dem Feuer grillen.

Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit dem gezupftem Fenchelkraut garnieren.

Die Sticks vom Grillgemüse (ohne Knoblauch und Rosmarin) mit dem Schinken einwickeln und mit dem Dip anrichten.

Rinderschmorbraten mit Rotweinsauce

Rezept von Björn Freitag

Zutaten für die Fleischmarinade:

1,2 kg Tafelspitz vom Rind oder Falsches Rinderfilet

1/2 Bund Petersilie

4 Knoblauchzehen

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Senfsaat

1/2 TL Koriandersaat

1/2 TL Fenchelsamen

2 Lorbeerblätter

1 TL Wacholderbeeren

1 Zweig Rosmarin

4 Zweige Thymian

500 ml trockenen Rotwein (in der Sendung: Rotwein aus Apulien)

1 Gefrierbeutel mit 3 Liter Fassungsvermögen (alternativ: Vakuumierbeutel)

Zubereitung:

Die Petersilie waschen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und die einzelnen Zehen andrücken. Nun das Fleisch und alle Zutaten in einen verschließbaren Gefrierbeutel geben (alternativ: Vakuumierbeutel) und über Nacht (oder 2 Nächte) im Kühlschrank marinieren lassen.

Zutaten Rinderschmorbraten mit Rotweinsauce:

Rest Fleischmarinade (ca. 500 ml)
2 Karotten
1/2 Sellerieknolle
1 Stange Lauch
1 rote Zwiebel
1 gelbe Zwiebel
1 Bio-Zitrone (nur die Schale)
3-4 EL Butterschmalz
4 Knoblauchzehen
250 ml Rotwein
100 ml Portwein
100 ml Madeira
Salz
schwarzer Pfeffer
ca. 200 ml Wasser
50 ml Rotwein + 2 EL kaltes Wasser + 4 EL Stärke

Zubereitung:

Karotten und Sellerie schälen und in gleich große Würfel (ca. 2 x 2 cm) schneiden. Den Strunk des Lauchs abschneiden, den Lauch der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen. Nun in ca. 2 cm lange Stücke aufschneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zitrone mit einem Messer schälen (dabei das weiße nicht mit abschneiden) und die Schale in Streifen schneiden.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen (Marinade durchsieben und aufbewahren) und in einem großen Schmortopf mit Butterschmalz scharf anbraten. Währenddessen salzen, nach ca. 10 Minuten wenden und nach weiteren 10 Minuten rausnehmen und zur Seite stellen.

Das Gemüse mit etwas Butterschmalz in den Schmortopf geben und rösten: zuerst das Wurzelgemüse, dann den Lauch, die Zwiebeln und am Ende den Knoblauch. Kräftig pfeffern und mit der Fleischmarinade, Rotwein, Portwein und Madeira ablöschen. Das Fleisch in den Schmortopf geben und mit Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel rund 2-2,5 Stunden schmoren.

Das Fleisch rausnehmen und beiseite stellen. Die Schmorflüssigkeit abseihen, auffangen, zurück in den Topf geben und einkochen lassen, d.h. um mindestens die Hälfte einreduzieren. Die Stärke in den Rotwein geben, mit Wasser verlängern und gut verrühren bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Nach und nach in die kochende Sauce geben und damit abbinden.

Gegrillte Lachsforelle mit Zitronen-Verbene

Rezept von Frank Buchholz

Zutaten:

1-2 Lachsforellen
(je nach Größe, ausgenommen, insgesamt mit Kopf, ca. 800 - 1000 g)
6-8 Zweige Zitronenverbene
Salz
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Einige Spritzer gutes Olivenöl
Einige Zweige Fenchelkraut

Zubereitung:

Die Lachsforelle waschen, trocknen und von innen und außen kräftig salzen. Mit der Zitronenverbene füllen und in ein faltbares Fischgrillgitter einsetzen. Langsam ca. 20 Minuten auf dem Grill garen. Die Temperatur sollte je nach Art des Grills zwischen 180°C und 200°C liegen. Nach ca. 10 Minuten wenden und am Ende der Garzeit an der dicksten Stelle der Forelle mit einem Messer vorsichtig einstechen und die Konsistenz prüfen oder die Kerntemperatur mit einem Thermometer messen. Diese sollte bei einer Lachsforelle bei ca. 51°C liegen.

Anschließend die Haut abziehen und mit zwei Löffeln das Fleisch von den Gräten lösen. Nun mit Zitronenabrieb und Olivenöl anrichten, mit Fenchelkraut garnieren.

Rahmspargel mit Zuckerschoten

Rezept von Frank Buchholz

Zutaten für 4 Personen als Beilage:

1 kg Spargel
200 g Zuckerschoten
100 g Butter
1 EL Mehl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
200 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne
Pfeffer aus der Mühle
Prise Muskatnuss
Zucker
Salz

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln.

Den Spargel schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Spargel-Spitzen zur Seite legen. Die Spargelstücke salzen und zuckern und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Butter ohne Farbe anrösten.

Den Spargel mit Mehl abstäuben, umrühren und dann mit Weißwein und Sahne ablöschen. Die Spargelköpfe hinzugeben, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, einmal aufkochen und nach gewünschter Bissfestigkeit ziehen lassen. Das dauert ca. 4-5 Minuten. Den Gargrad mit einer Messerspitze wie bei einer Kartoffel testen.

Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. In hauchdünne Längsstreifen schneiden und nochmal der Länge nach halbieren. 1 Minute vor Ende der Garzeit des Spargels unterrühren und leicht mitköcheln lassen.

Mit Kräuterquark gefüllte Pasta „Fagottini“ in Salbei-Walnussbutter Rezept von Frank Buchholz

Zutaten Pastateig:

400 Semola (Nudelgrieß)
100 Pizzamehl (Weizenmehl Type 00 oder Type 405)
1 g Salz
4 Eigelb
1 Vollei
ca. 2 EL Milch

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Nach und nach etwas Flüssigkeit 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 kompakte Konsistenz haben und darf nicht bröseln. In Folie einschlagen und mindestens 30 Min. beiseite stellen.

Zutaten Füllung:

750 g Quark
200 g Bergkäse
100 g Baby-Spinatblätter
Salz
weißer Pfeffer
1 Eigelb
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Quark in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit kräftig rauspressen. Das Küchentuch oben zubinden und diese „Kugel“ vier Stunden austropfen lassen. Dafür eine Schüssel drunterstellen. Am Ende nochmal pressen, dann den Quark in eine Schüssel geben.

Den Bergkäse reiben und mit einem Schneebesen oder Gummispachtel unter den Quark mischen. Den Babyspinat grob hacken und ebenfalls unterheben, mit weißen Pfeffer abschmecken. (Salzig wird die Pasta durch das Kochwasser und den Bergkäse!)

Den Nudelteig mit der Nudelwalzmaschine sehr dünn (ca. 1 mm und 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 Fagottini vorsichtig in salziges, kochendes Wasser geben (mit einem Schuss Olivenöl) und kochen lassen, bis sie oben schwimmen. Dann herausnehmen. Das Nudelkochwasser aufbewahren.

Zutaten Salbei-Walnussbutter:

125 g Butter

100 g unbehandelte Walnuskerne

4-8 Blätter Salbei (je nach gewünschter Geschmacksintensität)

etwas Nudelwasser

Zubereitung:

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne schmelzen. Die Salbeiblätter fein aufschneiden und hinzugeben. Dann die Walnüsse, etwas Nudelwasser und darin die Fagottini schwenken.