

Kulinarische Schätze rund um Dortmund

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Gefülltes Grillhähnchen, mediterranes Artischockengemüse und Brokkolipüree Limoncello-Wels mit Gurkenkaltschale und BVB-Raketen-Salat

Zutaten für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben

Grillhähnchen, Artischockengemüse Brokkolipüree und Romanasalat

Zutaten Grillhähnchen:

1 Masthähnchen (ca. 2 kg)	2 Lorbeerblätter
5 Zwiebeln	1 Zweig Rosmarin
je 5 getrocknete Aprikosen/Pflaumen	Salz
½ - 1 Knoblauchknolle	Küchengarn

Zubereitung:

Das Hähnchen von innen und außen mit Salz einreiben.
Die geschälten Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Trockenobst, Knoblauch und Rosmarin in das Hähnchen stopfen.
Die Schenkel mit Küchengarn an den Körper binden und das Fleisch auf einem Drehspieß für ca. 1 Stunde bei 180 Grad auf dem Grill oder im Backofen garen, bis die Haut schön knusprig ist.

Zutaten Artischockengemüse:

2 Artischocken	Schuss Mineralwasser
3 Spitzpaprika	Schuss weißer Balsamicoessig
4 bunte Tomaten	1 EL Butter
Saft von 1 Zitrone	1 EL Mehl
1 Knoblauchzehe	Zucker
5 Blätter Basilikum	Salz, weißer Pfeffer
Rapsöl	Olivenöl

Zubereitung:

Die Artischocken putzen, den Boden freilegen und in Zitronenwasser legen. Die Spitzpaprika entkernen und in 1cm breite Streifen schneiden.

Lecker AN BORD

Die Tomaten einritzen, in siedendem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. In mundgerechte Stücke schneiden und das Fruchtfleisch herausschneiden.

Das Fruchtfleisch zusammen mit Knoblauch, Basilikum, etwas Pfeffer, einem Schuss Olivenöl, Mineralwasser, Balsamico, Zucker und Salz pürieren und durch ein sauberes Küchentuch passieren, um einen hellen Tomatenfond zu erhalten.

Die Artischockenböden in „Kuchenstücke“ mundgerecht schneiden zusammen mit den Paprikastreifen in heißem Rapsöl anbraten. Mit weißem Pfeffer abschmecken, den Tomatensud hinzufügen und köcheln lassen. Einen Schuss Olivenöl hinzufügen.

Etwas Mehlbutter (1 EL Mehl/1 EL Butter vermengen und kaltstellen) einrühren, um die Soße abzubinden. Erneut kurz aufkochen lassen. Die Pfanne ein wenig abkühlen lassen und erst dann die geschnittenen Tomaten dazu geben.

Zutaten Brokkolipüree:

2 Brokkoli	2 EL Butter / Nussbutter
Muskatabrieb	1 TL Salz
langer Schuss Olivenöl	Eiswasser

Zubereitung:

Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und zusammen mit dem geschälten Strunk in Salzwasser weich kochen. In Eiswasser abschrecken und im Mixer zu einem feinen Muss pürieren. Das Gemüse dann mit etwas Muskat, Olivenöl und Salz im Topf erwärmen und zuletzt die Butter unterrühren.

Nussbutter: Butter erhitzen, ohne dass sie verbrennt. Dabei setzt sich der in der Butter enthaltene Milchzucker am Topfboden ab und karamellisiert. Das führt zu einer bräunlichen Färbung der Butter und auch zu dem nussigen Geschmack.

Zutaten Romanasalat:

1 Romanasalat	3 EL Weißweinessig
1 Handvoll glatte Petersilie	50 ml Wasser
50 g Parmesan	100 ml Sahne
1 Knoblauchzehe	1 EL Senf
2 EL Sojasoße	1 EL brauner Zucker

Zubereitung:

Den Romanasalat waschen und in Streifen schneiden. Die übrigen Zutaten mit einem Stabmixer zu einem sämigen Dressing verarbeiten und über den Salat geben.

Limoncello-Wels mit Gurkenkaltschale und BVB-Raketen-Gurkensalat

Zutaten Wels:

1 Wels	Rauchsalz
50 ml Limoncello	Salz
3 EL Olivenöl	3 EL Butter
1 Handvoll Basilikum, Kerbel , Rosmarin, Dill	

Zubereitung:

Den Wels filetieren und in 4 Filets portionieren. Von beiden Seiten mit etwas Salz und Rauchsalz einreiben und in Olivenöl, Limoncello und den grob gezupften Kräutern marinieren. Jedes Filet einzeln und vorsichtig (mit Kräutern!) in einen Vakuumbbeutel geben und ca. 10 Minuten in 50 Grad heißem Wasser garen.

Kleiner Tipp: Wenn das Eiweiß im Fisch „gestockt“ ist, ist der Wels fertig.

Die Butter in einer heißen Pfanne zur Nussbutter (siehe oben) bräunen und über den Fisch träufeln.

Zutaten Gurkenkaltschale:

3 Salatgurken	100 ml Kräuterlimonade
1 weiße Zwiebel	½ Chilischote
½ frischer Knoblauch, ungeschält	Zucker, Salz, Pfeffer
Saft ½ Zitrone	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	
4 getrocknete Tomaten (in Olivenöl eingelegt)	

Zubereitung:

Die Gurken halbieren und ungeschält in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel ebenfalls in große Stücke schneiden.

In einer Pfanne einen langen Schuss Olivenöl (gerne das Öl der eingelegten Tomaten) erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen und mit etwas Zucker, Salz, Knoblauch (später wieder entfernen!) und Rosmarin (Zweig später ebenfalls entfernen) aromatisieren.

Das aromatisierte Öl nun zusammen mit den Gurkenstückchen (nach und nach hinzufügen) und den eingelegten Tomaten in den Mixer geben und mit 1 TL Zucker, Zitronensaft, Limo und der in feinen Streifen geschnittenen Chilischote mixen und kaltstellen. Bei Bedarf noch mit dem Sud des „Tomaten Gurkensalats“ abschmecken.

Zutaten Tomaten-Gurkensalat:

1 Salatgurke	Schuss Weißweinessig
4 BVB-Raketen (gelb/schwarze Tomaten)	1 TL Rauchsatz
½ Spitzpaprika	2 EL Olivenöl
3 EL Limoncello	1 TL Zucker
Dekokresse	

Zubereitung:

Die Gurke längs halbieren, mit dem Löffel das wässrige Fruchtfleisch entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Tomaten ebenfalls in kleinste Würfel, die Spitzpaprika in feine Streifen schneiden.

Das Gemüse nun mit den restlichen Zutaten marinieren und mit Kresse dekorieren.

Guten Appetit!