

Kulinarische Schätze rund um Bergkamen

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Vegetarische Frikadelle mit Möhren-Kartoffelstampf Rinder-Onglet mit Pistazienkruste und Rotweinsoße Blumenkohl, Maiskölbchen und Krautsalat

Zutaten für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben

Vegetarische Frikadelle

Zutaten:

500 g Kidneybohnen (Dose)	1 Ei
150 g junge Bohnen	3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel	weißer Pfeffer, Salz
1 Knoblauchzehe	1 EL Zucker zum Karamellisieren
5 TL Senf	Paniermehl zum Wenden
2 EL Tomatenmark	Rapsöl
2 EL Paniermehl	1 ganze Knoblauchknolle, halbiert
2 EL Mehl	50 g Butter
Abrieb von 1 Bio Zitrone	

Zubereitung:

Die kleingewürfelte Zwiebel in Rapsöl anschwitzen und mit etwas Zucker karamellisieren.

Die Bohnen putzen, kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und in ganz feine Streifen schneiden.

Die Kidneybohnen zu einer feinen Masse stampfen. Die angeschwitzten Zwiebelwürfel und Bohnen hinzufügen und zusammen mit der zerriebenen Knoblauchzehe, Senf, Tomatenmark, Paniermehl, Mehl, Zitronenabrieb, dem Ei und Olivenöl zu einer homogenen Frikadellenmasse vermengen. Ist die Masse zu feucht, einfach mehr Paniermehl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen und in Paniermehl wälzen. In einer heißen Pfanne das Rapsöl mit einer halbierten Knoblauchknolle aromatisieren. Butter hinzufügen. Die Frikadellen von beiden Seiten bei langsamer Hitze goldbraun anbraten.

Möhren-Kartoffelstampf

Zutaten:

500 g junge Möhren
500 g Kartoffeln
Muskatabrieb nach Geschmack
Salz
Zucker
50 g Butter
3 EL Rapsöl

Zubereitung:

Die Möhren und Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm dicke Scheiben und Würfel schneiden. In Rapsöl und der Butter anschwitzen. Mit Muskat, Zucker und Salz das Gemüse nun bei mittlerer Hitze im eigenen Saft schmoren lassen. Vor dem Anrichten nochmal nach Bedarf abschmecken und bei Bedarf zur gewünschten Konsistenz zerstampfen.

Rinder-Onglet mit Kräuter-Pistazienkruste und Rotweinsouße Blumenkohl, Maiskölbchen und Krautsalat

Zutaten Rinder-Onglet mit Kruste:

ca. 350 g Nierenzapfenstück vom Rind
100 g Pistazienkerne
je 2-3 Zweige Thymian, Rosmarin, glatte Petersilie, Basilikum
Salz, weißer Pfeffer, Zucker
Klarsichtfolie
1 EL Senf
Rapsöl

Zubereitung:

Das Filet von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker einreiben. Zusammen mit je einem Zeig Rosmarin und Thymian in mehrere Lagen luftdicht mit Klarsichtfolie umwickeln. Zum Schluss als „Bonbon“ einwickeln und die Enden verzwirbeln. In 60 Grad heißem Wasser „sous-vide“ ca. 20 Minuten garen.

Für die Kruste die restlichen Kräuter und die Pinienkerne hacken und vermengen.

Das gegarte Fleisch auspacken, die Kräuter entfernen und nachsalzen. Auf dem Grill bei ca. 250 Grad für 6 Minuten auf jeder Seite grillen. Vom Grill nehmen, mit etwas Rapsöl einreiben, mit Senf bestreichen und von einer Seite in der Pistazien/Kräutermischung wälzen. Vorsichtig anschneiden.

Lecker AN BORD

Zutaten Rotweinsöße:

350 ml Rotwein	2 EL Sojasoße
4 rote Zwiebeln	1 TL Honig
5 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
2 EL brauner Zucker	2 EL Mehl
1 TL Kurkuma	2 EL Butter
10 Lorbeerblätter	Schuss Essig
1 Knoblauchknolle, halbiert	
je 2 Zweige, Rosmarin, Thymian, Salbei	

Zubereitung:

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen in feine Streifen schneiden. Mit Zucker und etwas Salz in der Pfanne karamellisieren, Kurkuma, Lorbeerblätter und die halbierte Knoblauchknolle hinzufügen. Mit Rotwein ablöschen, die Kräuter begeben (Kräuter und Knoblauch wieder entfernen, sobald sie die Farbe verloren haben!). Zusammen mit Sojasoße und Honig bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Soße reduziert ist. Zum Abbinden die Butter mit dem Mehl vermengen und unter die Soße rühren. Zum Schluss mit Essig abschmecken.

Zutaten Blumenkohl:

3 kl. Blumenkohle	50 g Butter
3 EL Semmelbrösel	weißer Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Blumenkohl in Salzwasser weich garen. In einer Pfanne die Semmelbrösel in der Butter rösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den gegarten Blumenkohl geben.

Zutaten Maiskölbchen:

4 junge Maiskolben vom Feld	brauner Zucker
Rapsöl	50 g Butter
1 Zweig Salbei	

Zubereitung:

Die Maiskolben von ihrem Blätterkleid und Barthaaren befreien. Den Mais in Streifen runterschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, den Zucker schmelzen, Butter und Salbei hinzufügen und den Mais darin schwenken und fertig garen lassen.

Lecker AN BORD

Zutaten Krautsalat:

1 kl. Spitzkohl
Zucker
Salz
3 EL Rotweinessig
1 EL Kümmel

Zubereitung:

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Zucker, Salz und Kümmel ohne Zugabe von Fett anrösten und zum Spitzkohl geben. Alles mit den Händen anwirken (kneten) und einige Zeit ziehen lassen. Nochmals mit Zucker und Salz abschmecken.

Guten Appetit!