



Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich! **Bregenz mit Vorarlberg und Lindau**

Inhalt

Käsespätzle mit Röstzwiebeln.....	2
Yak-Steaks mit gewürfelten Pastinaken, karamellisierter Sahne und Zwiebel-Pickles	4
Yak-Filets mit Pflaumenchutney und Petersilienwurzelpüree.....	6
Vorarlberger Riebel mit Holundermus.....	8

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Im Bregenzer Maurachbund hat Björn die typischen Käsespätzle probiert, sie werden in Vorarlberg auch Käsknöpfle genannt. Die regionale Besonderheit liegt hier in der Verwendung des Räbkäses.



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g griffiges Mehl
- 7 Eier
- ca. 250 ml Wasser
- Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss
- 400 g geriebener Spätzlekäs (150gr Bergkäse 12 Monate gereift, 150gr Räbkäse, 100 g Bergkäse 6 Monate gereift; Menge kann aber nach Belieben bzw. Geschmack variiert werden)
- ca. 60 g Butter
- 3 Zwiebeln
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

- Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in heißem Öl bei 180°C frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie braun ist und ein nussiges Aroma bekommt.



- Mehl, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss in eine Schüssel geben, Wasser und Eier zufügen und mit einem Kochlöffel zu einem dicklichen/festen Teig verarbeiten, bis dieser Blasen wirft.
- Einen Topf mit Salzwasser aufkochen lassen, den Teig durch einen Spätzler drücken und einmal aufkochen lassen (die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen).
- Die Spätzle in eine Schüssel abschöpfen, die Käsemischung drunter rühren, das Ganze noch einmal kurz aufwärmen, damit der Käse schmilzt und Fäden zieht.
- Auf Teller anrichten, mit brauner Butter beträufeln und Röstzwiebeln darüber streuen.

Yak-Steaks mit gewürfelten Pastinaken, karamellisierter Sahne und Zwiebel-Pickles

Rezept von Milena Broger

Yak-Fleisch ist ein sehr fettarmes Fleisch, welches durch seinen hohen Protein- und Vitamingehalt glänzt und auf der Zunge zergeht. Björn hat als Gastgeschenk ein gutes Stück Yak-Fleisch ins Restaurant Weiß mitgebracht. Milena Broger und er bereiten es auf verschiedene Art und Weise zu:



Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Yak-Steaks/-Entrecote
- 400 g Pastinaken
- 5 EL Butter
- 250 ml Sahne
- 100 g eingelegte Zwiebel-Pickles
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Pastinaken würfeln und in einer Pfanne mit reichlich Butter anrösten und anschließend gut durchschwenken, mit Salz würzen.
- Sahne in eine heiße (!) Pfanne geben und aufkochen lassen, bis sich ein am Pfannenboden/an der Pfannenseite eine Kruste bildet.
- Flüssigen Teil der Sahne abgießen und zusammen mit den angerösteten Teilen und einer Prise Salz in einer Schüssel gut verrühren.



-
- Yak-Steaks von beiden Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten oder grillen (am besten auf Holzkohle), anschließend im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad garen (ca. 10 Min pro 2 cm Fleischdicke) und mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Steaks aufschneiden und mit den Zwiebel-Pickles anrichten, zusammen mit den gewürfelten Pastinaken und der karamellisierten Sahne servieren.

Yak-Filets mit Pflaumenchutney und Petersilienwurzelpüree

Rezept von Björn Freitag

Tipp von Björn: Das Rezept lässt sich auch mit Rinderfilet wunderbar nachkochen.



Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Yak-Filet oder Rinderfilet
- 6 Pflaumen
- 2 EL Pflaumenmus
- 10 g Ingwer
- 400 ml Fleischfond
- 1 EL Eingelegte Senfsaat
- 3 Petersilienwurzeln
- 2 Quitten
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Apfelsaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Petersilienwurzeln und Quitten klein schneiden, ca. 40 Minuten im Topf mit dem Apfelsaft garen.
- Pflaumen entkernen und halbieren.

- Ingwer fein hacken und zusammen mit Pflaumenmus, Fleischfond und eingelegtem Senfsaat ca. 25 Min. einkochen.
- Yak-Filets von beiden Seiten 1-2 Minuten scharf anbraten, anschließend entweder in der Pfanne bei mittlerer Temperatur oder im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad fertiggaren (ca. 10 Min pro 2 cm Fleischdicke), erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebelblätter halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl langsam andünsten.
- Petersilienwurzeln und Quitten im Mixer zu einem fluffigen Püree verarbeiten.
- Aufgeschnittene Filets auf das Pflaumenchutney setzen und mit Petersilienwurzelpüree und gedünsteten Zwiebelblättern servieren.

Voralberger Riebel mit Holundermus

Rezept von Richard Dietrich

Der Voralberger Rieblmais ist eine über 300 Jahre alte Maissorte. Richard Dietrich hat Björn gezeigt, wie er ihn traditionell zubereitet.



Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g gemahlener Voralberger Riebelmais
- 600 ml Milch und Wasser (Verhältnis 2:1)
- ½ EL Butter
- 1 TL Salz
- 1 EL Butterschmalz zum Braten
- Holundermus

Zubereitung:

- Milch und Wasser aufkochen.
- Salz und Butter in die kochende Milch geben.
- Den gemahlene Mais heiß einrühren.
- Topf zudecken und am Herdrand zu Riebel aufquellen lassen (mind. 1 Stunde, besser mehrere Stunden).
- Den Riebel mit Butterschmalz langsam knusprig braten (am besten in einer Eisenpfanne).
- Wenn der Boden gebräunt ist, den Riebel einmal wenden (zwischendurch mit dem Pfannenwender in der Pfanne stochern („riebeln“).)
- Riebel mit Holundermus servieren.