

Die Rezepte zur Folge: Björns Basic-Küche

Zutaten für 4 Personen

Pichelsteiner Eintopf

Zutaten:

400 - 500 g Tafelspitz
200 g grüne Buschbohnen
2 Karotten
¼ Sellerieknolle
1 Petersilienwurzel
4 Kartoffeln, festkochend
1 rote Zwiebel
1 weiße Zwiebel
½ Stange Lauch

Gewürzmischung:

2 Lorbeerblätter, 1 TL Pimentkörner, 1 TL Pfefferkörner,
1 Stück Ingwer, 1 angegedrückte Knoblauchzehe
4 Stängel Basilikum
Einige Spritzer weißer Balsamico
Rapsöl zum Braten
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Wurzelgemüse putzen, Schalen und Abschnitte in eine Schüssel geben.
2. Weiße Zwiebel halbieren und mit den Schnittflächen in einem trockenen Topf bräunen, mit Wasser aufgießen, Gemüseabschnitte und Tafelspitz hineingeben und mit der Gewürzmischung zum Kochen bringen, und für etwa 2 Stunden bei geringer Hitze weich kochen.
3. Wurzelgemüse inklusive Lauch und Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden, in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, dann mit Brühe vom Tafelspitz aufgießen und für ca. 20 Minuten gar kochen.
4. Bohnen putzen und mundgerecht klein schneiden und 5 Minuten vor Garende in die Suppe geben. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Tafelspitz in Streifen schneiden, in tiefe Teller geben, Basilikum zupfen und ebenfalls in die Teller legen, mit der fertigen Suppe aufgießen und servieren.

Semmelknödel mit Pilzpfanne

Zutaten:

4 Weizenbrötchen vom Vortag
2 Eier
1 weiße Zwiebel
150 ml Milch
Paniermehl nach Bedarf
ca. 250 g braune Champignons
ca. 250 g Kräuterseitlinge
ca. 250 g Austernpilze
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
2 EL Butter
150 ml Sahne
100 ml Gemüsefond
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
Rapsöl

Zubereitung:

1. Brötchen in Würfel schneiden und mit der erwärmten Milch einweichen.
2. Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun schwitzen. und zu den eingeweichten Brötchen geben.
3. Parallel Eier zu den Brötchen geben, die Petersilie hacken und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Röstzwiebeln noch dazugeben und die Masse durchmischen, dabei mit genügend Paniermehl abbinden.
4. Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit stellen, um darin die Hände immer wieder nass zu machen. Mit den nassen Händen glatte Klöße formen. Diese dann direkt im heißen Salzwasser (darf nicht kochen) für ca. 15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.
5. Von den geputzten Pilzen die Stielansätze entfernen, Champions und Kräuterseitlinge je nach Größe halbieren oder vierteln, Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden und alle zusammen in einer großen Pfanne mit etwas Öl heiß anbraten. Schalotten in Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden und beides mit in die Pfanne geben und die Temperatur etwas verringern.
6. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, dabei etwas Butter in die Pfanne geben, alles mit Gemüsefond und Sahne ablöschen und kurz einkochen, die restliche Petersilie unterheben.
7. Semmelknödel mit Pilzpfanne auf Tellern anrichten.

Schnelles Hühnerfrikassee mit Curry-Pilaw

Zutaten:

2 einzelne Hühnerbrüste
250 g Basmatireis
1 -2 TL Madras-Currypulver
150 g TK-Erbsen
1 Bund Grüner Spargel
1 Stk. Lauch (nur das Grüne)
0,2 l Weißwein
ca. 0,75 l Hühnerfond
1 EL Speisestärke
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
Mildes Erdnussöl
1 EL Butter

Zubereitung:

1. Erdnussöl in einem Topf erwärmen, Basmati-Reis und gewünschte Menge Currypulver hinzugeben und unter Rühren goldgelb anschwitzen, dann mit so viel Hühnerfond begießen, dass der Reis etwa fingerbreit bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann den Deckel aufsetzen und bei ganz kleiner Hitze für ca. 15 Minuten fertig garen.
2. Hühnerbrüste von der Sehne befreien, in Streifen schneiden und zur Seite stellen.
3. Spargel waschen, die harten Enden abbrechen, in Stücke schneiden, das Grüne vom Lauch in Ringe schneiden und beides in einer großen Pfanne anschwitzen. Anschließend das Hühnerfleisch kurz mit anschwitzen, dabei die Stücke wenden und anschließend mit Weißwein ablöschen, etwas Hühnerfond dazugeben und kurz reduzieren, dabei die Erbsen mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter unterheben. Bei Bedarf die Sauce mit etwas aufgelöster Speisestärke abbinden.
4. Hühnerfrikassee und Pilaw-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Malaga-Eis mit flambierten Orangenspalten

Zutaten:

400 ml Milch
200 ml Sahne
3 Eigelbe
70 g Zucker
Prise Salz
1 Vanilleschote
4 gehäufte EL Rosinen
6 cl brauner Rum oder weißer Traubensaft
2 Bio-Orangen
4 cl Orangenlikör (40%)
4 EL Rohrzucker
Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Rosinen in Rum einweichen.
2. Die Eier trennen, die Eigelbe in einer Rührschüssel mit Milch, Sahne, dem Zucker, Prise Salz und dem Mark der Vanilleschote aufschlagen und alles im Wasserbad rührend auf 65° C erwärmen.
3. Die Masse in einer Schüssel mit Eiswasser kalt rühren, dann die Masse in die Eismaschine füllen und starten. Wenn das Eis fast fertig ist, durch die Deckelöffnung die eingeweichten Rosinen dazugeben.
4. Orangen mit einem Messer rundherum von der Schale und der weißen Innenhaut befreien, dann die Filets ausschneiden und zusammen mit dem herausfließendem Saft in einer Schale auffangen. Zusätzlich den Saft aus der Orangenkarkasse ausdrücken.
5. Etwas Rohrzucker in einer Pfanne schmelzen lassen, die Orangenfilets mit ihrem Saft hineingeben, mit Orangenbrand ablöschen und anzünden.
6. Orangen auf Tellern anrichten, Eis mit Hilfe eines Kugelbereiters in Dessertgläser geben und die flambierten Orangen darüber geben, mit Zitronenmelisse garnieren.

Guten Appetit!

einfach & köstlich