



## **Björn Freitag kocht mit Katrin Neugebauer Hessische Tapas und Eifeler Schmorklassiker**

*Alle Rezepte sind für 4 Personen*

### **„Hessisches Abendbrot“: Frankfurter Grüne Soße & Handkäs` mit Musik** von Katrin Neugebauer

Die „Frankfurter Grüne Soße“ wird traditionell mit Kartoffeln und gekochten Eiern als Hauptgang serviert, schmeckt aber auch als Dip für ein kräftiges Bauernbrot. Sieben Kräuter landen in der Frankfurter Grüne Soße: Pimpinelle, Petersilie kraus, Kresse, Schnittlauch, Borretsch, Sauerampfer und Kerbel. Katrin Neugebauer setzt zudem auf die perfekte Harmonie von Schmand, Crème fraîche und Saurer Sahne als Basis - auch ein Hauch Zitrone darf nicht fehlen.

#### **Zutaten Frankfurter Grüne Soße**

- 1 Bund Kräuter für „Grüne Soße“
- 400 g Schmand
- 100 g Crème fraîche
- 100 g Saure Sahne
- ½ EL Senf mittelscharf
- 3 hartgekochte Eier (M)
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Gartenkresse
- 20 g Butter
- 4 Scheiben Bauernbrot

#### **Zubereitung**

- Kräuter waschen, trocken schütteln oder schleudern und die groben Stiele entfernen. Kräuter sehr fein hacken.  
**Tipp:** Wer einen Fleischwolf hat, kann die Kräuter auch damit zerkleinern.
- Schmand, Crème fraîche, Saure Sahne und Senf verrühren, Kräuter unterziehen.
- Hartgekochte Eier pellen und fein hacken und hinzufügen.
- Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Schale anrichten und mit Kresse garnieren.
- Butter in einer Pfanne schmelzen, Brot in Streifen schneiden und darin kross rösten. Zu dem Dip servieren.



### **Handkäs' mit Musik als Stulle**

Der Sauermilchkäse ist eine herausragende hessische Spezialität, er ist würzig und sehr reich an Eiweiß. Über Nacht zieht er einer Zwiebel-Essig-Lake und wird dann auf geröstetem Brot angerichtet.

#### **Zutaten**

- 200 ml Sonnenblumenöl
- 200 ml hessischer Apfelwein
- 40 ml Weinbrandessig
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 TL ganzer Kümmel
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 200 g gereifter Hessischer Handkäse (oder ein anderer Sauermilchkäse)

#### **Zubereitung**

- In einer passenden Schale das Öl mit Apfelwein und Essig mischen.
- Zwiebeln schälen, fein würfeln und hinzufügen.
- Kümmel mörsern und mit Salz und Pfeffer zu der Marinade geben.
- Den Handkäse darin einlegen, er sollte gut von der Marinade bedeckt sein. Schale abdecken und den Käse im Kühlschrank am besten über Nacht ziehen lassen.
- Etwa 1 Stunde vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen, damit sich das Aroma optimal entwickelt.
- Käse aus der Marinade nehmen, in Scheiben schneiden und auf Brotscheiben anrichten. Die Zwiebeln sind die „Musik“ – einfach obenauf verteilen.

### **Schweinebauchrouladen in Bier-BBQ-Soße mit karamellisiertem Sauerkraut und Kartoffeln**

von Björn Freitag

Diese saftigen Rouladen werden in der Eifel traditionell mit Sauerkraut, Zwiebeln, Speck und Senf gefüllt. Die Schmorzeit ist deutlich geringer als bei Rindsrouladen. Björn Freitag schmeckt die Soße mit geräuchertem Salz und Whiskey ab, dadurch verströmt sie ein BBQ-Flair. Das Sauerkraut bekommt durch das Rösten und Karamellisieren einen ganz besonderen Kick.

#### **Zutaten Bier-BBQ-Soße**

- 2 rote Zwiebeln
- 1 große Möhre
- 100 g Sellerieknolle
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Zucker
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL Kümmel ganz
- 1 TL Piment, gemahlen
- 1 EL Tomatenmark



- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL geräuchertes Salz
- 30 ml Bourbon Whiskey
- 300 ml Altbier
- 200 ml Wasser
- 50 ml passierte Tomaten
- 1 EL Rübennkraut
- 1 TL schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

### Zubereitung

- Zwiebel, Möhre und Sellerie waschen bzw. schälen und kleinschneiden.
- Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Gemüsegewürfel darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Angedrückte Wacholderbeeren und Lorbeer mitbraten.
- Zucker darüber rieseln lassen, das Gemüse karamellisieren und weitere 5 Minuten kräftig braten. Senfkörner, Kümmel und Piment mitbraten.
- Tomatenmark und angepresste Knoblauchzehe hinzufügen und alles ca. 3 Minuten kräftig weiterbraten, dabei wenden. Mit etwas Rauchsatz würzen.
- Mit Whisky ablöschen. Bier, Wasser, passierte Tomaten und Rübennkraut hinzufügen. Mit Pfeffer würzen und alles einmal kräftig aufkochen, dann 15 Minuten simmern lassen.

### Zutaten Rouladen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 700 g roher, magerer Schweinebauch (in 8 Scheiben)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Senf mittelscharf
- 4 Scheiben geräucherter Speck
- 50 g Sauerkraut gegart
- 20 g Butterschmalz

### Zubereitung

- Zwiebel schälen, in feine Stücke schneiden und in Öl glasig dünsten, dann abkühlen lassen.
- Währenddessen die 8 Schweinebauchscheiben dünner klopfen.  
**Tipp:** Zwischen Gefrierbeutel legen! Und: Man kann 2 schmale Scheiben überlappend klopfen und sie auf diese Weise zusammenfügen. Eventuell vorhandene Knorpel ausschneiden.
- Auf beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer würzen und jeweils von einer Seite mit Senf bestreichen.
- Jede Scheibe mit den angeschwitzten Zwiebelwürfeln, ½ Scheibe Speck und Sauerkraut belegen. An den Rändern etwas Platz lassen.
- Die Schweinebauchscheiben zu Rouladen rollen und mit Rouladennadeln oder Küchengarn fixieren.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundum kräftig anbraten.
- Rouladen samt Bratensatz zur BBQ-Soße geben, ggf. mit etwas Wasser auffüllen, die Rouladen sollten zur Hälfte in der Flüssigkeit schwimmen. Deckel aufsetzen und die Rouladen bei wenig Hitze ca. 30 Minuten schmoren.



### Zutaten karamellierte Sauerkraut

- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Butter
- 400 g Sauerkraut vorgegart und abgetropft
- 1 EL Zucker
- 4 Wacholderbeeren
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Kümmel
- 100 ml Apfelwein
- Salz
- 500 g Kartoffeln vorw. festkochend

### Zubereitung

- Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen.  
**Tipp:** Gern die noch verkrustete Rouladen-Pfanne verwenden!
- Das abgetropfte Sauerkraut hinzufügen und kräftig anbraten.
- Zucker hinzugeben und das Kraut karamellisieren, bis es leicht braun wird.
- Die angestoßenen Wacholderbeeren, Pfeffer und gemörserten Kümmel hinzufügen. Bei wenig Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 10 Min. schmoren. Dabei immer wieder wenden. Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser garen, dann abgießen.
- Rouladen aus der Soße nehmen, Nadeln bzw. Garn entfernen, abdecken und im Ofen warmhalten.
- Soße durch ein Sieb in einen Topf passieren, dabei kräftig mit einer Kelle durchdrücken. Kurz aufkochen und abschmecken.
- Rouladen, Kartoffeln und Sauerkraut auf Tellern anrichten, die Soße darüber gießen.

## Handkäse-Suppe mit Croûtons

Rezept von Katrin Neugebauer und Björn Freitag

Diese Suppe ist nochmal so gut, wenn man den Handkäse über Nacht in eine Zwiebel-Essig-Marinade einlegt und die Zwiebeln dann auch noch mitverwendet. Wer eine feine Suppe servieren möchte, passiert sie durch ein Sieb, aber auch mit ein paar Stückchen ist sie ein würziger Hochgenuss.

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 100 g Speck
- 150 g gegartes Sauerkraut
- 100 ml hessischen Apfelwein
- 20 g Butter
- 2 dicke Scheiben Bauernbrot
- 600 ml Gemüsebrühe
- 3 gekochte Kartoffeln z.B. vom Vortag



- 150 g gereiften Hessischen Handkäse (am besten über Nacht eingelegt / Rezept s.o.) (Rezept s.o.)
- 150 g Crème fraîche

### Zubereitung

- Zwiebel schälen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen.
- Speck in feine Stücke schneiden und mitbraten.
- Sauerkraut einmal durchhacken und hinzufügen. Alles unter Rühren 2 Minuten kräftig braten, dann mit Apfelwein ablöschen. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen, Brot in Würfel schneiden, hinzugeben und kräftig rösten. Ab und zu wenden, dann abkühlen und kross werden lassen.
- Brühe zum Suppenansatz gießen und alles aufkochen.
- Kartoffeln ggf. schälen, grob kleinschneiden und hinzufügen.
- Handkäse fein würfeln und zusammen mit der Crème fraîche unterziehen. Einmal unter Rühren aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und pürieren.  
**Tipp:** Wer es ganz fein mag, passiert die Suppe anschließend noch durch ein Haarsieb. Rückstände im Sieb schmecken als Bortaufstrich.
- Suppe in Suppentellern- oder Schüsseln anrichten und mit den Croûtons servieren.