

Kulinarische Schätze rund um Krefeld

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Apfel-Mais-Süppchen

Hähnchen à la Björn mit Schmorgurke und Pellkartoffeln

Tagliata – Roastbeef vom Galloway-Rind

mit Tomatensalat und Karotten-Radieschensalat

Alle **Zutaten für 4 Personen**, wenn nicht anders angegeben

Apfel-Mais-Süppchen

Zutaten

2 Maiskolben
1 Apfel
1/2 Zwiebel
1/2 l Gemüsebrühe
Salz
Olivenöl
1 Knoblauch
1 Paprika/Peperoni (z.B. schwarzer Tscheche)
0,3 l Kokosmilch
Paprika, edelsüß
frischer Koriander
ein Spritzer Zitronensaft
Schluck Weißwein
Fleur de Sel

Zubereitung

Zuerst die Maiskörner vom Kolben schneiden, den Apfel vierteln, Gehäuse entfernen und kleinhacken. Die halbe Zwiebel klein schneiden.

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebel, den Mais und die kleingehackten Äpfel im Topf anschwitzen, Salz, Gemüsebrühe, Knoblauch und die schwarze Peperoni dazugeben, Deckel auf den Topf und ca. 1/2 Stunde köcheln lassen.

Kokosmilch, ein bisschen Paprikapulver und ein paar Blätter Koriander dazugeben. Mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb gießen, mit der Suppenkelle durchdrücken um den Geschmack rauszudrücken.

In die Suppe etwas Zitronensaft, Weißwein und Fleur de Sel geben, noch mal pürieren. Zum Servieren nochmal mit etwas Paprikapulver bestreuen.

Hähnchen à la Björn

Zutaten

1 Hähnchen
1/2 Zwiebel
1/2 Sellerie
1/2 Lauch
1 Biozitron
500 ml Hühnerfond
250 ml Weißwein
250 ml Sahne
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
Luftknoblauch (oder normaler Knoblauch)
250 g Brombeeren

Zubereitung

Das Huhn zerlegen und die Keulen und Flügel in einem großen Topf in Olivenöl anschwitzen bis sie schön angebraten sind.

In der Zwischenzeit das Suppengemüse und die Zitrone kleinschneiden.

Wenn die Hühnerteile schön braun sind, in den Topf dazugeben. Den Fond, Weißwein und die Gewürze in Topf geben. Das Ganze für ca. eine Stunde köcheln lassen.

Den Sud durch ein Sieb drücken, die Brombeeren dazugeben und mit dem Stabmixer mixen. Erneut durch ein Sieb in eine Pfanne sieben und erneut einkochen lassen (auf ca. 2/3 der Ursprungsmenge), Sahne mit dem Schneebesen einrühren. Das Fleisch von den Schlegeln pulen und in die Soße geben.

Die Hühnerbrüste salzen, pfeffern und mit Zucker einreiben. Für ein paar Minuten auf den Grill legen und bei ca. 180 Grad für 8-10 Minuten grillen.

Die Soße auf den Teller geben, die geschnittene Hühnerbrust darauf legen, mit Petersilie dekorieren.

Pellkartoffeln mit Basilikumschmand

Zutaten

600 g Pellkartoffeln

Kümmel

Salz

Schmand:

Basilikum

1 El Joghurt

3 El Schmand

3 El Quark

Salz, weißer Pfeffer

Schale einer unbehandelten Bioorange und Biozitronen, geraspelt

Zubereitung

Pellkartoffeln gut waschen und in einem Topf mit Kümmel und Salz weich kochen.

Alle anderen Zutaten mischen und mit dem Pürierstab mixen, abschmecken. Je nach Wunsch mehr Basilikum dazugeben.

Bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

Den Basilikumschmand dann in die Hälften der Kartoffeln geben und nach Belieben noch mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Schmorgurke

Zutaten

1 Biogurke
3 Gurkenblüten
1 Fenchel
1 Zwiebel, mild
Olivenöl
Luftknoblauch
Salz, Pfeffer
Paprika, süß
1/4 l Weißwein
1/4 l Gemüsebrühe

Zubereitung

Zuerst die Zwiebel hacken, den Fenchel in Miniwürfel schneiden. Die Gurke wird mit Schale grob gewürfelt. Das Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen, den Fenchel und die Zwiebel anbraten.

Würzen und anschwitzen lassen. Zuletzt die Gurken und Gurkenblüten dazugeben, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und garschmoren lassen.

Tagliata – Roastbeef vom Galloway-Rind

Zutaten

120-140 g/pro Person Roastbeef vom Galloway-Rind, dry aged
ein Bund frischen Oregano
1 Bioorange
Olivenöl
Luftknoblauch (oder normaler)
schwarzer Chili
Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Sehnen vom Fleisch entfernen, in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl auf einen großen Teller geben, die restlichen Zutaten zum Olivenöl auf den Teller geben und das rohe Fleisch dazulegen. Es sollte von oben und unten mit der Marinade bedeckt sein. Stehen lassen bis der Grill heiß ist. Die Fleischstreifen kurz und stark auf dem Grill grillen.

Karotten-Radieschensalat

Zubereitung

7 kleine Karotten
3 Radieschen
frischen Koriander
1 Tl Salz
Saft von 1/2 Limette und 1/2 Zitrone
1 Tl Zucker
Schuss Rapsöl

Zubereitung

Die Karotten und Radieschen reiben und mit den restlichen Zutaten mischen und würzen.

Tomatensalat

Zutaten

3 -6 Tomaten (je nach Größe)
Olivenöl
frisches Basilikum
Luftknoblauch(EZ)
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Biozitrone

Zubereitung

Tomaten in Spalten schneiden und in eine Schale geben. Mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer würzen.

Öl mit frischem Basilikum, Salz Zucker, Saft der Zitrone mixen. Es wird immer wieder Olivenöl zugegossen, bis eine sämige Soße entsteht. Diese über die Tomaten gießen und durchmarinieren.