

---

## **Faszination Räuchern: Was macht Geräuchertes so besonders?**

### **Rezepte von Björn Freitag, Carol Mühlenbrock**

Angeräucherte Entenbrust mit wildem Brokkoli und Topinambur-Püree an einer Pflaumen- Barbecue-Jus .....	2
Hoho-Curry .....	6

## Angeräucherte Entenbrust mit wildem Brokkoli und Topinambur-Püree an einer Pflaumen-Barbecue-Jus

Rezept von Björn Freitag

Ein Gericht für besondere Anlässe. Das Räuchern im Räucherofen gibt eine besondere herzhaft Note. Aber auch ungeräuchert schmeckt es köstlich.



Zutaten für 4 Personen

### Angeräucherte Entenbrust

- 2 Entenbrüste von weiblichen Tieren (kleiner und im Biss saftiger und zarter)
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Buchenspäne\*

\*Je nach Räuchergerät kann die Menge abweichen. Buchenspäne sind im Grill-Fachhandel, in gut sortierten Baumärkten und im Internet erhältlich.

### Topinambur-Püree

- 6 Knollen Topinambur

- 2 große weiße Zwiebeln
- ½ Bio-Zitrone
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

#### **Pflaumen-Barbecue-Jus**

- 6 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1 TL Senfkörner
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Quittengelee
- 250 g Pflaumen aus dem Glas (mit Flüssigkeit)
- 1 EL Barbecue-Sauce
- Rauchsatz (gibt's im gut sortierten Supermarkt)

#### **Wilder Brokkoli mit Mandeln**

- Wilder Brokkoli / Stängelkohl (alternativ Brokkoli)
- 75 g Mandeln
- Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

#### **Zubereitung:**

##### **Topinambur Püree**

- Eine Schüssel mit Wasser und einem Spritzer Zitronensaft bereitstellen.
- Die Topinamburknollen schälen, waschen und vierteln. In die Wasserschüssel geben, damit sie nicht braun werden.
- Zwei große weiße Zwiebeln schälen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Für eine Minute scharf anbraten.

- Den Topinambur abschütten und etwas abtropfen lassen. Zu den Zwiebeln geben. Mit Zitronensaft beträufeln, einen guten Schuss Sahne hinzugeben und mit geschlossenem Deckel für eine gute halbe Stunde bis Stunde bei geringer Hitze schmoren. Eventuell Sahne nachschütten, falls zu viel Flüssigkeit verdampft.
- Wenn Topinambur und Zwiebeln weich sind, zu einem leicht stückigen Püree zerstampfen. Ist eine feinere Konsistenz gewünscht, einen Pürerstab verwenden.

### **Entenbrust**

- Entenbrüste von der Silberhaut befreien, umdrehen und auf der Hautseite ½ cm tief rautenförmig einschneiden. So lässt sich das Fett besser ausbraten.
- Auf der Hautseite fünf Minuten braten. Wenden und weitere vier Minuten anbraten. Aus der Pfanne heben und fünf Minuten ruhen lassen.
- Den Räucherofen auf 150 °C vorheizen und die Buchenspäne in die dafür vorgesehene Pfanne oder Schublade füllen. Die Entenbrüste auf mittlerer Schiene für 15 Minuten räuchern. Dabei nehmen sie ein dezentes Raucharoma an.
- Ist die Entenbrust nach dem Räuchern nicht gar, bei 140 °C Umluft für ca. 10 Minuten im Backofen nachgaren.
- Um den Garpunkt zu prüfen, empfiehlt sich ein Fleischthermometer: Bei 63 - 67°C ist das Fleisch medium, bei 68 - 72°C ist es durchgegart.
- Wer keine Möglichkeit zum Räuchern hat, gart die Entenbrust bei 130 °C Umluft im vorgeheizten Backofen.
- Vor dem Anschneiden die Entenbrüste für etwa fünf Minuten ruhen lassen. So tritt weniger Fleischsaft aus und das Fleisch bleibt zart und geschmackvoll.

### **Pflaumen-Barbecue-Jus**

- In einem Topf sechs Sternanis, eine Zimtstange und einen Teelöffel Senfkörner in etwas Pflanzenöl anrösten.
- Eine rote Zwiebel fein würfeln und nach etwa zwei Minuten zu den Gewürzen geben.
- Weitere zwei Minuten braten, dann je einen Esslöffel Tomatenmark, Quittengelee und Barbecue-Sauce hinzufügen sowie die Pflaumen aus dem Glas.

- Die Jus mit einem Teelöffel Rauschsalz abschmecken und für etwa eine Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Vor dem Servieren die Sauce durch ein feines Sieb passieren.

**Wilder Brokkoli mit Mandeln**

- Den wilden Brokkoli in leicht gesalzenem Wasser 3-4 Minuten köcheln lassen. Abgießen und abtropfen lassen.
- Wer regulären Brokkoli verwendet, diesen zuvor in Röschen teilen.
- In einer beschichteten Pfanne die Mandeln rösten. Sind sie leicht gebräunt, den Brokkoli zugeben und etwa drei Minuten mit anbraten.

## Hoho-Curry

Rezept von Carol Mühlenbrock

In Carol Mühlenbrocks kenianischer Muttersprache Kikuyu bedeutet Hoho Paprika – die Hauptzutat in diesem vegetarischen Gericht. Für das besondere Räucheraroma sorgen geräucherte Pilze. Wer keinen Räucherofen hat, verwendet stattdessen nur geräucherte Gewürze.



### Zutaten für 4 Personen

- 3 Paprikaschoten
- 20 Champignons
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer

### Für das Dressing:

- 2 Limetten

- 4 EL Olivenöl
- 2 Peperoni
- 1 Bund Petersilie (glatt)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Koriander
- 1 EL geräuchertes Currypulver (Onlinehandel)
- 1 TL Rauchsatz (gibt's im gut sortierten Supermarkt)
- ½ TL geräuchertes Paprika-Pulver (gibt's im gut sortierten Supermarkt)

**Zubereitung:**

- Pilze halbieren und in einem auf 150 °C vorgeheizten Räucherofen für 15 Minuten räuchern. (Wer keinen Räucherofen hat, lässt diesen Schritt einfach weg, die Räuchergewürze sorgen ebenfalls für Raucharoma).
- Das Kerngehäuse der Paprikaschoten entfernen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in 1 cm breite Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.
- Für das Dressing den Saft von zwei Limetten mit vier Esslöffeln Olivenöl vermengen. Die Peperoni in feine Ringe schneiden, die Kräuter fein hacken und beides zum Dressing geben. Mit je einem Teelöffel geräuchertem Curry-Pulver, geräuchertem Paprikapulver und Rauchsatz würzen.
- Alles gut miteinander vermengen.
- Eine Pfanne mit Pflanzenfett heiß werden lassen und darin Paprika, Zwiebeln und Knoblauch scharf anbraten, dabei gelegentlich umrühren und kräftig pfeffern.
- Nach 6 Minuten Pilze und Frühlingszwiebeln hinzugeben und für weitere zwei Minuten mit garen.
- Das Gemüse gut mit dem Dressing vermengen. Das Curry passt hervorragend zu Ziegenkäse oder Couscous.