
Heimatküche: Björn kocht in der Seniorenresidenz Schalke

Rezepte von Björn Freitag

Linsensuppe mit krossem Schinken-Crumble	2
Kassler mit Stielmus-Kartoffelstampf und -Pesto.....	4
Grießpudding mit Apfel-Trauben-Kompott	6
Blindhuhn ohne Tier.....	8
Marokkanischer Pillekuchen.....	10

Linsensuppe mit krossem Schinken-Crumble

Rezept von Björn Freitag

Nicht von schlechten Großeltern, sondern vom Spitzenkoch: Der Klassiker Linsensuppe neu variiert. Raffiniert mit Ingwer, Sojasoße und westfälischem Knochenschinken verfeinert.



Zutaten für 4 Personen:

150 g Tellerlinsen
Wasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
¼ kleine Knolle Sellerie
2 Karotten
1 Pastinake
1 EL Butter
3 EL Mehl
Pfeffer
25 ml Olivenöl (hoch erhitzbar)
75 ml Rotwein
1 l Gemüse- oder Hühnerfond
1 Prise Kümmel
84 g Westfälischer Knochenschinken \cong ½ Lage
2 Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
25 g Ingwer

½ Bund Liebstöckel (frisch)
1 Schuss Apfelessig
25 ml Sojasauce (salzreduziert)
Salz

Zubereitung:

- Linsen am Vortag mit der dreifachen Menge Wasser einweichen.
- Ofen auf 110°C Umluft vorheizen.
- Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Karotten und Pastinake schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und Sellerie, Karotten und Pastinake in Würfel schneiden
- Butter in einen Topf geben, erhitzen, Zwiebelwürfel dazugeben und für wenige Minuten andünsten.
- Unter ständigem Rühren das Mehl und den Knoblauch in den Topf zu den Zwiebeln geben, sodass eine Mehlschwitze entsteht. Mit Pfeffer würzen und unter stetem Rühren leicht braun werden lassen.
- Olivenöl in einem anderen Topf erhitzen.
- Sellerie, Pastinake und Karotten in das Olivenöl geben.
- Wenn das Mehl braun geworden ist, mit dem Rotwein ablöschen und Brühe dazugeben.
- Das Einweichwasser der Linsen abschütten und die Linsen in die Brühe geben.
- Kümmel mörsern und zu Sellerie, Pastinake und Karotten in den Topf geben.
- Bleche mit Backpapier auslegen und die Scheiben westfälischen Knochenschinken einzeln darauf auslegen. Dann für 30 Minuten im Backofen trocknen lassen.
- Kartoffeln und Ingwer schälen. Die Kartoffeln würfeln, den Ingwer reiben und zusammen mit Sellerie, Karotten und Pastinake zu den Linsen in die Brühe geben.
- Den Eintopf etwa 30 Minuten kochen lassen bis die Linsen weich sind.
- Liebstöckel hacken und zur Suppe geben.
- Suppe mit einem Schuss Apfelessig und nach Belieben Sojasauce und Salz abschmecken.
- Den Schinken aus dem Ofen nehmen und fein hacken.
- Den Eintopf mit frischem Liebstöckel und Schinkenchips bestreut servieren.

Kassler mit Stielmus-Kartoffelstampf und -Pesto

Rezept von Björn Freitag

Das früher in NRW sehr bekannte Stielmus ist sowohl der Clou in diesem Kartoffelpüree als auch die Basis für ein Pesto. Passend dazu: Der Klassiker Kassler, geschmort in Malzbiersauce.



Zutaten für 4 Personen:

Wasser
Salz
2 Zwiebeln
1,5 kg Kartoffeln (mehligkochend)
600 g Stielmus/Rübstiel
100 g geschälte und gehobelte Mandeln
Pflanzenöl zum Anbraten
1 TL mildes Paprikapulver
2 - 3 TL Mehl
Pfeffer, nach Belieben
400 ml Malzbier
250 ml Rinderfond
4 Scheiben Kassler
50 g Parmesan
75 ml Olivenöl (kaltgepresst)
1 Schuss Rapsöl
300 g Saure Sahne

75 ml Milch

1 - 2 Prisen Muskatnuss

Zubereitung:

- Salzwasser in einem Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Kartoffeln schälen. Kartoffeln halbieren, Zwiebeln in Ringe schneiden.
- Vom Stielmus den Strunk abschneiden, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in mundgerechte Stücke schneiden. Stiele und Blätter sehr gründlich waschen.
- Mandeln ohne Öl kurz in einer Pfanne anrösten.
- Pflanzenöl und Zwiebeln in einem Topf anbraten, Paprikapulver hinzugeben und mitanrösten.
- Mehl und Pfeffer dazugeben, dann mit Malzbier und Rinderfond ablöschen.
- Die Kassler Scheiben in den Topf geben und für etwa 30 Minuten schmoren.
- Stielmusstiele im kochenden Salzwasser für 4 bis 6 Minuten blanchieren. Abschöpfen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Parmesan reiben.
- Kartoffeln waschen und anschließend im heißen Salzwasser garkochen.
- Die Stielmusblätter mixergerecht kleinschneiden und zusammen mit Olivenöl, Parmesan, Mandeln in den Mixer geben, salzen und zu einem feinen Pesto pürieren.
Das Pesto ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.
- Wasser der Kartoffeln abschütten und die Kartoffeln stampfen, mit Rapsöl, saurer Sahne, Milch und Muskatnuss verfeinern und die Stielmusstiele unter den Kartoffelstampf heben. Mit Salz abschmecken.
- Kassler mit Kartoffelstampf und einem Klecks Pesto servieren.

Grießpudding mit Apfel-Trauben-Kompott

Rezept von Björn Freitag

Himmlisch sahnig, fruchtig zitronig und leicht selbst zu machen. Dieser Grießpudding mit Kompott bekommt durch Sternanis, Zimt und frische Vanille eine besondere Note.



Zutaten für 4 Personen:

- ½ Risp Trauben, hell, kernlos
- 1 - 2 Äpfel
- 2 Sternanis
- 1 - 2 Zimtstangen
- 500 ml Milch
- 1 Bio Zitrone
- 30 g Honig
- 60 g Zucker
- 250 g Schlagsahne
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 100 g Weichweizengrieß
- 6 EL Gehobelte und geschälte Mandeln

Zubereitung:

- Trauben halbieren, Äpfel schälen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden.
- Sternanis und Zimtstangen in einen Topf geben und kurz erhitzen. Anschließend mit Milch ablöschen und die Gewürze etwas in der Milch ziehen lassen.
- Zitronenschale abreiben und Saft pressen.
- In einem weiteren Topf Honig, Zucker, Äpfel und Trauben zusammen mit Zitronenabrieb und Saft erhitzen. Regelmäßig umrühren und alles in 10 bis 15 Minuten zu einem Kompott einkochen.
- Sahne steif schlagen und kaltstellen.
- Sternanis und Zimtstangen aus der Milch nehmen. Vanilleschoten auskratzen und zusammen mit Salz in die Milch geben.
- Wenn die Milch zu kochen beginnt, sofort den Weichweizengrieß in die Milch geben und unter ständigem Rühren Zucker hinzugeben.
- Noch einmal kurz aufkochen lassen, dann den Herd ausschalten. Nach 2 bis 3 Minuten den Grießpudding in Gläser portionieren und darauf Kompott aufschichten.
- Mit etwas Sahne abschließen und mit Mandeln dekorieren.

Blindhuhn ohne Tier

Rezept von Björn Freitag

Ein blindes Huhn findet auch mal ein Korn, aber in diesem Eintopf garantiert kein Fleisch. Vegetarisches Blindhuhn ohne Tier, aber trotzdem mit viel Geschmack.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 400 g Räuchertofu
- Öl zum Anbraten
- 300 g frische Stangenbohnen
- 4 Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 3 Karotten
- 1 l Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 250 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- Salz
- Pfeffer
- Rauchsalz
- Weißweinessig
- Etwas Mehl zum Binden
- 1 Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und hacken, Räuchertofu würfeln und beides in einem Topf mit etwas Öl anbraten.
- Bohnen waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln, Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- Gemüsefond, Lorbeerblätter, Kartoffeln, grüne Bohnen und Karotten in den Topf geben und 10 Minuten kochen lassen.
- Birnen und Äpfel schälen, entkernen und würfeln, und zusammen mit den weißen Bohnen zur Suppe geben.
- Weitere 10 Minuten kochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer, Rauchsatz und Essig abschmecken.
- Etwas Mehl mit kaltem Wasser anrühren, zur Suppe geben und nochmal kurz kochen lassen, damit sie etwas andickt.
- Petersilie hacken.
- Heiß und mit reichlich Petersilie bestreut servieren.

Marokkanischer Pillekuchen

Rezept von Björn Freitag

Klassiker mit Kreuzkümmel: Das Traditionsrezept Pillekuchen bekommt durch diese moderne Variante ein außergewöhnliches Aroma.



Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
5 Tomaten
8 große Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
130 g Mehl
250 ml Milch
5 Eier
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
Kerbel (nach Belieben)
2 Knoblauchzehen
Rauchsalz (nach Belieben)
Salz
Pfeffer
ca. ½ TL Kreuzkümmel
1-2 TL Paprikapulver
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, Tomaten entkernen und beides fein würfeln.
- Kartoffeln schälen und grob raspeln, dann das Wasser mithilfe eines Küchentuches auspressen.
- Mehl, Milch und Eier zu einem Pfannkuchenteig verrühren.
- Tomatenwürfel dazugeben. Kräuter und Knoblauch hacken und unterrühren und mit Rauchsatz, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver abschmecken.
- Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Die geraspelten Kartoffeln hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles etwa 8 Minuten anschwitzen. Ab und zu rühren.
- $\frac{3}{4}$ der Kartoffelmasse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Über die restlichen Kartoffeln in der Pfanne $\frac{1}{4}$ des Pfannkuchenteiges geben, verrühren und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend warmstellen.
- Restliche Kartoffelmasse und Pfannkuchenteig ebenso verarbeiten.
- Pillekuchen auf Tellern verteilen und warm genießen. Dazu passt gut ein Klecks Naturjoghurt.