

## Neue Folge: Streetfood – Essen auf die Hand

Heute in der zweiten Folge blicken unsere Köche über den Tellerrand. Sie gehen dem Trend "Streetfood" nach und servieren Leckereien, die in fernen Ländern einfach aus der Hand gegessen werden.

Björn Freitag wagt sich an das kanadische Streetfood schlechthin: Poutine! Es besteht aus Pommes, Bratensoße, Käse und Hackbällchen. Anja Petralia begibt sich nach Indien und serviert saftig leckere, indische Fladenbrote mit raffinierter Füllung.

Und Martina und Moritz reisen in die arabische Welt. Ihre Falafel aus Kichererbsen und vielen bunten Gewürzen ist schmackhaft und würzig. Bartender Nic macht derweil aus dem Szenedrink "Moscow Mule" kurzerhand einen "Berry Mule" und zum Nachtisch gibt es den süßen indischen Würztee "Masala Chai".

### Inhalt

Poutine mit Hackbällchen .....	3
Gerösteter Rosenkohl mit Garnelen, Parathas und Tomaten-Cranberry-Relish .....	6
Grüne Falafel .....	9
Zwiebelfleisch-Burger .....	12
Beeren Mule .....	14
Masala Chai.....	16





## Poutine mit Hackbällchen

Björn Freitag ist ein großer Fan von Streetfood. Er kocht Poutine, einen Klassiker aus Kanada: Pommes, Käse und Bratensoße. Dazu gibt es Toppings wie Hackbällchen, Bratenstücke, Röstzwiebeln oder Avocadomus.



### Zutaten für ca. 4 Portionen:

#### Für die Soße:

- Rund 800 g Knochen, Beinscheibe, Rippchen oder Schwanz von Rind oder Schwein
- 3 EL Rapsöl oder Butterreinfett
- ¼ Knollensellerie
- 1 Möhre
- ½ Stange Lauch (grüne Blätter)
- 1 Zwiebel
- 3 Streifen Bio-Limettenschale
- Wasser
- Pfeffer
- Salz

Je nach Belieben kann man die Soße mit weiteren Gewürzen, Soja- oder Worcestershiresoße abschmecken

---

### **Für die Poutine mit Hackbällchen:**

- 500 g Hackfleisch - halb und halb
- 4 Zweige Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 4 bis 6 große Kartoffeln (vorw. festkochend oder mehlig kochend)
- 2 bis 3 l Rapsöl zum Frittieren
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Mehl
- 200 g Hüttenkäse

### **Besondere Utensilien:**

- Fritteuse oder hoher Topf zum Frittieren
- Schaum- bzw. Frittierkelle
- Stabmixer
- Küchenkrepp

### **Zubereitung:**

- Für die Bratensoße die Knochen etc. in Rapsöl oder Butterschmalz ca. 10 Minuten sehr kräftig anrösten.
- Gemüse putzen, ggf. waschen und in grobe Stücke schneiden. Zu den Knochen geben und ebenfalls rösten, aber keinesfalls anbrennen lassen.
- Dann Limettenschale und Pfeffer zugeben, einen Liter Wasser angießen und alles gut umrühren. Alles bei geschlossenem Deckel mindestens zwei bis drei Stunden leise köcheln lassen. Dabei ggf. immer wieder heißes Wasser angießen und umrühren.
- Kartoffeln schälen und längs in fingerdicke Stifte schneiden.
- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffelstifte darin ca. 3 Minuten garen, dann abgießen und gut auf Küchenkrepp verteilt abkühlen lassen.
- Frittierfett erhitzen auf ca. 160 Grad.
- Oregano sehr fein hacken und mit dem Hackfleisch und den Gewürzen mischen.
- Hände mit Wasser befeuchten und mundgerechte Bällchen formen.
- Hackbällchen zwei bis drei Minuten in heißem Frittierfett garen, bis sie leicht braun werden. Dabei mit der Schaumkelle leicht umrühren, damit sie nicht am Topfboden festkleben.
- Aus dem Fett nehmen und warm stellen, z.B. im Backofen bei 50 Grad.
- Gemüsezwiebel pellen und in Ringe schneiden.

- Mit Mehl bestäuben und in dem Frittierfett goldbraun werden und dann auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen.
- Knochen & Co. aus der Soße nehmen und das verkochte Gemüse in der Flüssigkeit pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Herd warmhalten.
- Abgekühlte, vorgegarte Pommes im Fett frittieren, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen.
- Dann mit der Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Schwenken und dabei mit Salz würzen.

### **Anrichten:**

Pommes in hohen Schälchen oder Förmchen anrichten. Erst Hackbällchen, dann Röstzwiebeln daraufsetzen. Kleine Häufchen Hüttenkäse mit dem Teelöffel auf dem Essen verteilen. Zum Schluss die Bratensoße vorsichtig angießen. Sofort servieren.

**Tipp:** Reste der Soße halten sich mehrere Tage im Kühlschrank. Man kann auch direkt mehr Soße herstellen und diese dann portionsweise einfrieren.

## Gerösteter Rosenkohl mit Garnelen, Parathas und Tomaten-Cranberry-Relish

Der gute alte Rosenkohl kommt bei Anja Petralia ganz modern daher, aus dem Ofen mit raffinierten Gewürzen. Dazu reicht die Servicezeit-Köchin leckere indische Fladenbrote.



### Zutaten für 2 Portionen:

#### Für die Parathas (indische Fladenbrote):

- 90 g Dinkelmehl (Typ 630)
- ½ TL Salz
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- Ghee (Butterschmalz)
- ca. 100 ml kaltes Wasser
- 2 EL (gut gehäuft) geriebener Parmesan
- Olivenöl

#### Für den Rosenkohl mit Garnelen:

- 400 g Rosenkohl
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- 200 g Garnelen (roh, geschält und ohne Darm; frisch oder aufgetaut)

#### **Für das Tomaten-Feigen-Relish:**

- 2 mittelgroße Tomaten (200 g)
- 2 EL getrocknete Cranberries
- ¼ TL Koriander, gemahlen
- ¼ TL Kurkuma
- ¼ TL Zimt
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- ½ TL Salz
- 2 Zweige Thymian

#### **Zubereitung:**

- Für die Parathas Mehl, Salz und Weinsteinbackpulver in eine Schüssel geben. Einen Teelöffel flüssiges Ghee hinzufügen und stetig knetend so viel kaltes Wasser hinzugießen, bis ein Ohrläppchen-weicher Teig entsteht. Eventuell noch ein wenig mehr Mehl hinzugeben, bis der Teig nicht mehr klebt und die gewünschte Geschmeidigkeit erreicht ist.
- Den Teig nun in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen, damit er sich entspannt.
- Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Die äußersten Blättchen der frischen Rosenkohl-Köpfchen entfernen und den Strunk kreuzförmig einschneiden.
- Die Gewürze mit dem Öl und dem Sirup vermischen und zum Rosenkohl geben.
- Rosenkohl in einer Auflaufform verteilen und für ca. 25 Minuten im Ofen rösten.
- Währenddessen bereiten wir das Tomaten-Relish zu. Dafür die Tomaten klein würfeln (Strunk entfernen) und mit den Cranberries in einen kleinen Topf geben und das Ganze mit geschlossenem Deckel 10 Minuten sachte köcheln lassen.
- Anschließend alle Gewürze hinzufügen und mit Salz abschmecken.
- Thymian-Blättchen von den Zweigen ziehen und ebenfalls zugeben. Alles gut verrühren.
- Nachdem der Rosenkohl nun 25 Minuten im Ofen war, gesellen sich die Garnelen mit einem kleinen Schuss Wasser hinzu und garen ca. 10 Minuten mit, bis sie rosarot und somit gar sind.
- Weiter geht's mit den Parathas: Gut durchgekühlten Teig halbieren und die zwei Teiglinge auf bemehlter Fläche kreisrund ausrollen.

- Einige Esslöffel Ghee in einem kleinen Topf schmelzen lassen und dann den Teig damit bestreichen.
- Je einen Esslöffel geriebenen Parmesan in die Mitte geben.
- Dann geht es an das Falten: Die rechten und die linken Seiten nach innen klappen, so dass sie in der Mitte überlappen. Die Rückseiten schauen nun nach oben und müssen mit flüssigem Ghee bestrichen werden. Dann auch den oberen sowie den unteren Rand in die Mitte klappen, sodass sie übereinander liegen und zwei viereckige Päckchen entstehen. Diese Päckchen rollen wir auf bemehlter Fläche erneut zu flachen Fladen aus.
- Fladen bei hoher Hitze in der Pfanne rösten. Dabei wenden wir sie mehrmals vorsichtig, damit auch ja nichts verkohlt. Während dieser Prozedur blähen sich die Parathas herrlich auf.
- Wenn sie gar sind und schöne Röstmale aufweisen, kann auch schon angerichtet werden: Die Rosenkohl-Köpfchen und Garnelen mittig auf großen Tellern platzieren. Das würzige Relish rundherum verteilen. Das warme Fladenbrot dünn mit Olivenöl bestreichen und alles sofort servieren.

## Grüne Falafel

Grün werden die beliebten knusprigen Bällchen durch reichlich Kräuter, wie Koriander, und natürlich werden sie kräftig gewürzt, mit Kreuzkümmel, Bockshornklee und auch Chili.



Dazu schmeckt eine erfrischende Avocado-Salsa, die mit ihrer Fruchtigkeit die gebackenen Bällchen leichter macht, und obendrein mit ihrem leuchtenden Grün hübsch aussieht.

Außerdem passt ebenfalls ein Joghurt-Dip, der die Schärfe auch etwas mildert. Ohne diesen ist das Rezept übrigens auch für Veganer geeignet. Auch wir essen gerne vegan, wenn es sich denn aus den Zutaten ergibt.

### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 2-3 Knoblauchzehen
- je ein halbes Bund Minze und Koriander (notfalls glatte Petersilie)
- 75 g Pistazien
- 1 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1-2 TL Salz, Cayennepfeffer oder Chili
- 5 EL Zitronensaft

### Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 2 gehäufte EL Mandel- oder Pistazienmus (im Bioladen erhältlich)
- 150 g vollfetter Natur- oder griechischer/türkischer Joghurt (10%)
- 1-2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer

### Zutaten für die Avocado-Salsa:

- 1 reife Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine rote Zwiebel oder Schalotte
- 1 cm Ingwerwurzel
- 1 kleine rote Chilischote (nach Gusto)
- Salz, 1-2 Pimentbeeren (nach Gusto)
- Salz und Pfeffer
- Wer mag gibt auch etwas Koriander oder glatte Petersilie fein gehackt dazu.

### Außerdem:

- Chinakohl- und/oder Salatblätter
- 3-4 Stängel Minze
- ca. 500 ml neutrales Öl (z. B. Erdnussöl) zum Frittieren

### Zubereitung:

- Für den Teig der Falafelbällchen die Kichererbsen am Vortag von zweihandbreit Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. Wichtig: Die Kichererbsen bleiben roh.
- Mit dem geschälten Knoblauch, den abgezupften Kräutern und Pistazien im Mixer oder mit dem Mixstab zu einer Art Paste pürieren, dabei mit Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig würzen.
- Unmittelbar vor dem Backen erst das Backpulver untermixen. Aus diesem weichen Teig mit angefeuchteten Händen walnusskleine Bällchen formen.
- Die Kohl-, Salat- und Kräuterblätter waschen und trocken schütteln. Als Bett auf einer Platte verteilen.
- Das Frittieröl im Wok oder in einem hohen Topf erhitzen, bis Bläschen aufsteigen, wenn man einen Holzlöffel hineintaucht. Die grünen Bällchen darin hell ausbacken, immer nur portionsweise und etwa 2 Minuten frittieren, dabei öfter wenden.

- Mit einer Schöpfkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Bällchen erst dann auf dem Salat-/Kräuterbett verteilen. Joghurt-Dip und Avocado-Salsa getrennt dazu reichen.

#### **Für den Dip:**

- Das Mandel- oder Pistazienmus unter den Joghurt rühren.
- Mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

#### **Für die Salsa:**

- Die Avocado halbieren, die Haut abziehen, den Stein auslösen, das Fleisch fein würfeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht verfärbt.
- Zwiebel oder Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, auch den Ingwer schälen und winzig fein würfeln. Nach Belieben auch Chili entkernen und feinst würfeln.
- Alles miteinander verrühren und mit Salz würzen. Kein Öl! Avocados sind fett genug, nicht umsonst nennt man die Früchte auch Baumbutter.

#### **Getränk**

Ein Glas Wein, zum Beispiel ein säurefrischer weißgelterter Spätburgunder vom Kaiserstuhl. Aber auch ein Bier ist sehr erfrischend dazu. Oder: Apfelsaft auf Eiswürfeln, mit Zitronensaft und mit zerpufpter Minze würzen.

## Zwiebelfleisch-Burger

Zwiebelfleisch! DAS klassische Hochzeitsmenü in Westfalen. Wenn Sie demnächst heiraten - wie wär's mit dem Zwiebelfleisch-Burger?



### Zutaten für 2 Personen:

#### Für den Braten:

- 300 g Rindfleisch (z.B. Roastbeef)
- 1 EL Öl
- ¼ Liter Gemüsebrühe
- ¼ Rotwein
- 4-5 Wacholderbeeren
- Salz und Pfeffer

#### Für die Zwiebelsoße:

- 4 mittelgroße Gemüsezwiebeln
- 1 EL Butter
- 1 TL Senf
- 2 EL Balsamicoessig, dunkel
- 1 EL Rübenkraut
- evtl. Stärke zum Eindicken der Soße
- Salz und Pfeffer

### Für den Zwiebelfleisch-Burger:

- 2 Burger-Brötchen
- 1 Gewürzgurke, mittelgroß
- 4 Scheiben Cheddar Käse
- Rindfleisch (siehe oben)
- Zwiebelsoße (siehe oben)

### Zubereitung:

- Fleisch und Zwiebelsoße:
- Fleisch salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten.
- Fleisch aus der Pfanne nehmen und bei 140 °C im Ofen ca. 20 Min. fertig Garen.
- Den Bratensatz mit Rotwein und Brühe lösen, Wacholderbeeren dazugeben und aufkochen, damit der Alkohol verfliegt. Reduzieren lassen und durch Küchenkrepp passieren.
- Zwiebel putzen, schälen und in Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.
- Bratensoße, Senf, Essig und Rübekraut dazugeben und die Zwiebelsoße 20 Min. reduzieren lassen. Die Soße sollte dickflüssig sein. Bei Bedarf Zwiebelsoße mit etwas Stärke oder Mehl eindicken.

### Anrichten:

- Fleisch in Scheiben schneiden.
- Gewürzgurke ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Burger-Brötchen halbieren, die Unterseite zuerst mit Käse, dann Fleisch, Zwiebeln, Gurken und nochmal Käse belegen.
- Die andere Brötchenhälfte daneben legen und das Ganze im Ofen ca. 5 Min. (Grillfunktion) grillen.
- Burger aus dem Ofen nehmen und aufessen – **Mahlzeit!**

## Beeren Mule

Nic's Beeren Mule ist angelehnt an den bekannteren Drink „Moscow Mule“. Fruchtig und super lecker!



### Zutaten für die Gin-Infusion:

- 12 g Waldbeerentee (am besten ganze, getrocknete Beeren)
- 0,7 l Gin

**Tipp:** Waldbeerentee mit Gin aufgießen und mindestens 20 Minuten, besser eine Stunde, ziehen lassen. Durch einen Trichter wieder in die Ginflasche umfüllen.

### Zutaten für 1 Kupferbecher (ca. 0,25 Liter):

- 4 cl Waldbeeren-Gin
- ½ Limette (gepresst)
- ca. 5 Eiswürfel
- ca. 100 ml Ginger Beer
- 1 Streifen Bio-Zitronenzeste
- rosa Pfefferbeeren

### **Zubereitung:**

- Beeren-Gin mit dem Limettensaft in den Becher geben.
- Eis zufügen bis der Becher zu 2/3 gefüllt ist.
- Mit Gingerbeer auffüllen, alles einmal kurz umrühren.
- Mit Zitronenzeste und gestoßenen Pfefferbeeren garnieren.

## Masala Chai

Fenchel trinkt man nur wenn man krank ist? Von wegen! Nic zeigt seinen „Masala Chai“ mit Fenchel, Ingwer und Zimt.



### Zutaten für 4 Gläser/ Becher (ca. 0,2 Liter):

- 2 Kapseln Kardamom
- ½TL Fenchelsamen
- 2 Nelken
- 2 Sternanis
- 700 ml Wasser
- 2 cm Ingwer
- 1 EL loser Schwarztee z.B. Assam
- 2 Zimtstangen
- 200 ml Milch
- 1 EL flüssigen Honig (oder Süße nach Belieben)

### Deko:

- 4 Sternanis
- Zimtpulver

### **Besondere Utensilien:**

- Mörser
- feines Teesieb

### **Zubereitung:**

- Kardamom, Fenchel, Nelken und Sternanis grob mörsern und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Wasser mit Ingwer aufkochen und ca. fünf Minuten simmern lassen.
- Tee zufügen und fünf Minuten ziehen lassen.
- Gewürzmischung und die einmal durchgebrochenen Zimtstangen zugeben, Tee einmal aufkochen und dann etwas abkühlen lassen.
- Milch zufügen, leicht warm werden lassen.
- Chai Masala mit Honig abschmecken, durch ein sehr feines Sieb in Gläser abseihen und mit Sternanis und etwas Zimtpulver dekorieren.