

Meisterküche: Hin und weg - kulinarische Urlaubsgefühle

Gerade sind die großen Ferien vorbei und so erinnern die Rezepte der ersten Folge an die Küchen in verschiedenen Ländern der Welt. Martina und Moritz nehmen uns mit ans Mittelmeer und servieren einen Eintopf mit Lamm und grünen Bohnen. Björn Freitag hat sich den weltweiten Klassiker schlechthin vorgenommen - Caesar Salad! Und Anja Petralia macht Pizza – auf ihre ganz eigene, unkonventionelle Weise. Bartender Nic versucht die Urlaubserinnerungen an Spanien mit einer Art Sangria wachzuhalten, dazu gibt's auch einen Fancy Cocktail – ohne Alkohol.

Inhalt

Eintopf mit Lamm, grünen Bohnen, Kartoffeln und Tomaten	2
Pizza mit Ziegenkäse und Nuss-Pesto	4
Forelle blau mit Caesar Salad	6
Hot Dog NRW-Style	8
Sangría-Deluxe	10
Sunset-Slush	12



Eintopf mit Lamm, grünen Bohnen, Kartoffeln und Tomaten

Ein sommerlicher Eintopf, wie man ihn sich wünscht: herzhaft und dennoch frisch und leicht.



Dafür braucht man gewürfeltes Lammfleisch – den Metzger rechtzeitig bitten, eine Schulter zu entbeinen. Es liefert genau das richtige Fleisch, das ausreichend mit Fett und Sehnen durchzogen ist und so nach dem Köcheln schön saftig bleibt.

Zutaten für vier Personen:

- ca. 1 kg Lammfleisch aus der Schulter
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- 2 getrocknete Chilis (nach Gusto)
- ca. 500 g Kartoffeln
- 1 dicker Strauß Bohnenkraut
- 1 EL Schwarzkümmel
- 200-300 ml Brühe
- 500 g Bohnen
- 500 g Tomaten
- Petersilie oder Koriandergrün

Zubereitung:

- Das Fleisch in Würfel schneiden, portionsweise im heißen Olivenöl anbraten, dabei salzen und pfeffern.
- Gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, ebenso die gewürfelte und die getrocknete Chilischote im Ganzen.
- Kartoffeln in Würfeln dazugeben, ebenso viel Bohnenkraut und Schwarzkümmel (*Nigella sativa* – ist nicht mit unserem Kümmel oder Kreuzkümmel verwandt).
- Brühe angießen, dann alles zugedeckt leise rund eine Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist und die Kartoffeln weich sind.
- Inzwischen die Bohnen putzen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kurz kochen. Danach eiskalt abschrecken, weil so die schöne Farbe erhalten bleibt.
- Zum Schluss noch zehn Minuten im Eintopf mitköcheln. Am Ende gehäutete Tomaten halbieren und unterrühren – sie sollen nur heiß werden und ihren frischen Geschmack bewahren.
- Zum Schluss noch reichlich Petersilie oder Koriandergrün unterrühren.

Beilage: In tiefen Tellern servieren und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Dazu gibt es Weißbrot oder Bauernbrot.

Getränk: ein eleganter Rotwein, zum Beispiel ein kühler Chianti Classico.

Pizza mit Ziegenkäse und Nuss-Pesto

Servicezeit-Köchin Anja Petralia geht beim Pizza-Belag ihren ganz eigenen Weg. Sie ist bekannt für ihren unkonventionellen, kreativen Kochstil. Ihre Pizza ist entsprechend etwas Besonderes und auf jeden Fall einen Versuch wert.



Zutaten für ein Ofenblech:

Teig:

- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 250 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 1 TL Salz (Stein- oder Meersalz)
- 1 EL Oregano, fein gehackt (alternativ getrockneter Oregano)
- 2 EL Olivenöl

Pesto:

- 1 Bund Möhrengrün (sehr frisch)
- ca. 100 ml gutes Olivenöl
- 4 EL gemahlene und geröstete Haselnüsse
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Ahornsirup
- ca. 1 TL Salz
- ½ TL gem. schwarzer Pfeffer

Weitere Zutaten für die Pizza:

- 6 mittelgroße, reife Tomaten
- 100 g Haselnüsse
- 200 g Ziegenkäserolle
- 1 EL flüssiger Honig
- ca. 15 Blätter Basilikum

Zubereitung:

- Hefe in lauwarmem Wasser auflösen.
- Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben, mit Salz und Oregano vermengen und in die Mitte eine Mulde drücken.
- Hefewasser und Olivenöl hineingeben und nach und nach mit dem Mehl vermischen. Am besten gibt man den Teig dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche, damit man mehr Spielraum hat. Kneten, kneten, kneten und noch etwas Mehl nach und nach mit einarbeiten, bis ein „ohrläppchenweicher“, geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr klebt.
- Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens eine, besser zwei Stunden gehen lassen.
- Für das Pesto das Möhrengrün waschen, trocken schütteln bzw. schleudern, die harten Stiele knapp unter dem Blätteransatz abschneiden und entsorgen. Das Blattwerk mit seinen zarten Stängeln nun grob hacken.
- Möhrengrün mit den restlichen Zutaten im Mixer zu einem feinen Pesto verarbeiten.
- Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dabei den grünen Stielansatz entfernen.
- Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen.
- Den gegangenen Pizzateig ein weiteres Mal auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen. Anschließend weitere 20 Minuten gehen lassen.
- Ofen auf 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Pizzateig mit dem Pesto bestreichen und den Tomatenscheiben belegen. Der Ziegenkäse wird noch schön gleichmäßig darüber zerbröckelt und dann kommt unser Kunstwerk auch schon für ca. 25 bis 30 Minuten in die Röhre, bis der Rand knusprig goldbraun und die ganze Angelegenheit ungemein appetitlich aussieht.
- Raus aus dem Ofen, portionieren, mit gerösteten Haselnüssen bestreuen und mit Honig beträufeln. Mediterrane Frische liefern die Basilikumblättchen.

Forelle blau mit Caesar Salad

Spitzenkoch Björn Freitag kombiniert auf dem Teller zwei Evergreens. Zum weltweit berühmten Klassiker "Caesar Salad" serviert er nicht wie gewohnt gebratene Hähnchenbruststreifen, sondern pochierte Forellenfilets.



Zutaten für die Forellen (für 4 Personen)

- 2 Forellen, küchenfertig
- ½ Wurzelpetersilie
- ½ Möhre
- 1 Zwiebel
- ½ Fenchel mit Grün
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Dill
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 0,1 l Weißweinessig

Für den Caesar Salad

- 1 bis 2 Romanasalatköpfe (Menge je nach Appetit)
- 120 g Weißbrot (ca. 3 Scheiben)
- 15 g Butter
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL kleine Kapern
- 50 ml Raps- oder Sonnenblumenöl

- 1 TL Senf
- 4 EL Saure Sahne
- 1 Prise Zucker
- 1 hartgekochtes Ei
- 3 EL Parmesan, fein gerieben
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schuss Weißweinessig
- 2 TL Meerrettich, frisch gerieben

Besondere Utensilien

- Stabmixer
- Grätenzange

Zubereitung

- Für den Fischesud das Gemüse putzen, grob kleinschneiden und zusammen mit den Kräutern in einen großen Topf (zwei Forellen sollten darin Platz haben) geben. Rund zwei Liter Wasser angießen und alles erhitzen. Sud ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Brot grob würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei wenig Hitze rundherum rösten, bis sie knusprig sind.
- Gemüsesud salzen, Essig zufügen. Hitze reduzieren, Forellen hineinlegen und 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen – nicht kochen.
- Für das Dressing Ei, Knoblauchzehe, Kapern, Öl, Senf und Zucker in einen hohen Behälter geben und mit dem Stabmixer zu einem Dressing verarbeiten.
- Saure Sahne zufügen.
- Ei fein hacken und ebenfalls zum Dressing geben.
- Geriebenen Parmesan unterrühren.
- Dressing mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- Forelle aus dem Sud nehmen und filetieren, ggf. Gräten mit der Grätenzange entfernen. Wer möchte, kann auch die ganzen Forellen servieren – dann können die Gäste die bläulich schimmernde Haut bewundern.
- Salat in einer Schale mit der gewünschten Menge Dressing vermischen. (Das restliche Dressing hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank)
- Salat auf einem großen Teller anrichten, frische Meerrettichraspel und Croutons darüber und die Forellenstücke bzw. die Forellen daneben verteilen. Sofort servieren.
- Tipp: Den Fischfond kann man im Kühl- oder Tiefkühlschrank aufbewahren und für die Zubereitung einer Fischsuppe verwenden.

Hot Dog NRW-Style

Ein selbst gebackenes Brötchen aus Schwarzbrot, eine besondere Bockwurst aus dem Sauerland, Sauerland-Senf aus Attendorn... in diesem Hot Dog steckt ganz viel NRW. Wir finden: Da können die Amis einpacken.



Zutaten für 4 Portionen

Hot Dog Brötchen:

- 250 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 EL Rübenkraut
- 100 g Rheinisches Schwarzbrot
- 2 EL Rapsöl
- 1 Ei
- 600 g Weizenmehl Typ 405
- ½ TL Salz
- 2 Eigelbe

Außerdem:

- Pinsel
- Backblech mit Backpapier
- Teigrolle
- Rost

Belag:

- 2 mittelgroße rote Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 2 EL Zucker
- 100 ml Balsamicoessig, dunkel
- Salz und Pfeffer
- 4 Dicke Sauerländer Bockwürste
- 2 bis 3 saure Gurken
- Senf, z.B. Sauerland-Senf aus Attendorn
- Ketchup

Zubereitung

- Milch leicht erwärmen. Hefe in eine große Schüssel bröseln. Lauwarme Milch und Zuckerrübensirup hinzugeben, Zutaten mit dem Schneebesen verrühren. Rund 10 Minuten gehen lassen.
- Schwarzbrot sehr fein hacken, zusammen mit dem Öl zur Milch-Hefe-Mischung geben und ein paar Minuten einweichen lassen.
- Dann das Ei, Salz und das Mehl zufügen und alles mit den Händen oder dem Handrührgerät zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Sollte er zu klebrig sein, einfach noch etwas Mehl zufügen; ist er brüchig, dann etwas mehr Milch unterkneten. Teig zugedeckt etwa eine Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Fläche kurz durchkneten und in 4 Stücke teilen. Die Teiglinge ca. 2 cm dick und länglich ausrollen und dann längs aufrollen, so dass wurstähnliche Rollen entstehen. Teig gleichmäßig formen und leicht zusammendrücken. Die Brötchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und etwa 20 Minuten gehen lassen.
- Brötchen mit einer Eigelb-Wasser-Mischung bepinseln und im Backofen 10 bis 15 Minuten goldbraun backen (je nach Dicke der Brotrollen). Dann auf einem Rost abkühlen lassen. Währenddessen die karamellisierten Zwiebeln vorbereiten. Dafür Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Zwiebeln in Öl andünsten, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen.
- Zwiebeln mit Balsamicoessig ablöschen, alles gut umrühren und 10 Minuten bei wenig Hitze reduzieren, bis die Zwiebeln schön weich sind. Wenn nötig: Zwischendurch etwas Wasser zufügen, es sollte eine marmeladenartige Masse entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wasser in einem Topf erhitzen und die Würstchen darin ca. 10 Minuten ziehen lassen. Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden.
- Brötchen aufschneiden und mit Wurst, Gewürzgurken sowie nach Belieben mit Senf, Ketchup und Zwiebeln belegen.
- NRW-Hot-Dog aufessen – **Mahlzeit!**

Sangría-Deluxe

Mit Nic´s Sangría-Deluxe kommt man sofort in Urlaubsstimmung. Fernweh ist vorprogrammiert!



Zutaten für ca. 1 Liter

- 2 Äpfel
- 0,7 l fruchtiger Rotwein (z.B. Rioja)
- ¼ l Orangensaft, frisch gepresst
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 6 cl spanischer Weinbrand/ Brandy
- 4 cl Orangenlikör
- 4 cl Zuckersirup
- 1 Bio-Orangen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Limette
- Eiswürfel

Weitere Utensilien

- große Glaskaraffe
- langstieliger Löffel

Zubereitung

- Äpfel waschen, entkernen, in Würfel schneiden und in die Karaffe geben.
- Rotwein, Orangen- und Limettensaft, Brandy, Orangenlikör und Zuckersirup hinzugeben und alles gut mit dem Löffel mischen.
- Zitrusfrüchte waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Diese in den Gläsern dekorativ anrichten.
- Einige Eiswürfel in jedes Glas geben und die Sangría einschenken.

Sunset-Slush

Dieses Getränk ist ein Wassereisdrink mit Pfirsic und Erdbeeren. Lecker, erfrischend und alkoholfrei!



Ein Slush ist ein halbgefrorenes Wassereis, das man trinken kann. Die Konsistenz ist vergleichbar mit Schneematsch, dieser wird auf Englisch als „slush“ bezeichnet.

Zutaten für 2 Portionen (ca. 0,3-Liter-Gläser)

- 4 kleine oder 2 große Weinbergpfirsiche
- 100 ml Maracujasaft
- 3 cl Pfirsichsirup
- 1 Zitrone
- 200 g Erdbeeren
- 3 cl Erdbeersirup
- 1 Limette
- 3 cl Lime-Cordial
- Crushed Ice

Weiteres Utensil

- Standmixer

Zubereitung

- Pfirsiche waschen, Kern entfernen und im Mixer zusammen mit dem Maracujasaft, dem Pfirsichsirup und dem Saft der Zitrone pürieren.
- Nach und nach Crushed Ice in den Mixer geben, dabei den Mixer schwenken und so lange Eis auffüllen, bis die obere Schicht klar bleibt und sich nicht mehr gelblich färbt. Dann alles erneut mixen.
- Beide Gläser zur Hälfte mit dem Pfirsich-Slush füllen.
- Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und mit Sirup und Limettensaft im Mixer pürieren.
- Nach und nach Crushed Ice in den Mixer geben, dabei den Mixer schwenken und so lange Eis auffüllen, bis die obere Schicht klar bleibt und sich nicht mehr rot färbt. Dann alles erneut mixen.
- Den Erdbeer-Slush vorsichtig zu dem Pfirsich-Slush geben, sodass sie sich möglichst wenig vermischen.
- Drink mit einem dicken Strohhalm servieren.