

Die Rezepte zur Folge: Björns Familienküche

Zutaten für 4 Personen

Westfälischer Nudelsalat mit Lyoner

Zutaten:

½ Ring Lyoner-Fleischwurst
300 g Spiralnudeln
2 Karotten
150 g TK-Erbsen
1 Kolben Zuckermais
1 Stange Frühlingslauch
1 Granny-Smith-Apfel
8 Wachteleier
1 kleines Glas Cornichons
1 Ei
ca. 200 ml Rapsöl
einige Spritzer weißer Balsamico
1-2 Spritzer Worcestersauce
1 gehäufter TL Dijon-Senf
1-2 Prisen mildes Rosenpaprika
1-2 Prisen Currypulver
1-2 TL Butter
1 Bund Sauerampfer
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Fleischwurst häuten, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. 8 Cornichons in Scheiben, schneiden und zusammen mit ca. 4 EL Gurkensud zur Wurst geben, Frühlingslauch in Ringe schneiden, ebenfalls zur Wurst geben und marinieren lassen.

2. Maiskolben in einer Pfanne mit etwas Butter rundherum goldbraun braten.

Parallel:

3. Karotten schälen und in Würfel schneiden.

Spiralnudeln in Salzwasser sehr „al dente“ kochen, zur Hälfte der Kochzeit die Karotten und am Schluss die TK-Erbsen hinzugeben, alles abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

4. Wachteleier 2 Minuten wachweich kochen, gut abschrecken, schälen und halbieren.

5. Apfel in Spalten schneiden, dabei Kerngehäuse entfernen und zur Wurst geben.

6. In einem schmalen Gefäß mit Hilfe des Pürierstabs aus dem Ei, Senf, Spritzer Balsamico, Prise Currypulver und Rosenpaprika, Spritzer Worcestersauce, einer Prise Salz und dem Rapsöl eine Mayonnaise ziehen.
7. Nudel-Gemüsemischung zur Wurst in die Schüssel geben, den gebratenen Mais noch vom Kolben schneiden, etwas zerbröseln, ebenfalls in die Schüssel geben, mit Pfeffer würzen, dann den Nudelsalat mit der Mayonnaise durchmischen. Wenn nötig mit etwas Salz und Gurkenwasser abschmecken.
8. Nudelsalat auf Tellern anrichten, Wachteleier darauf verteilen und mit geschnittenem Sauerampfer garnieren.

Blumenkohl mit geröstetem Pankomehl & Sauce Hollandaise

Zutaten:

- 1 ganzer Blumenkohl
- 3 Eigelbe
- 250 g Butter
- Saft von ½ Zitrone
- ca. 50 ml trockener Weißwein
- 4 EL Pankomehl
- 1 TL Kubebenpfeffer (alternativ: Tasmanischer Pfeffer)
- 2 Zweige frischer Estragon
- Salz

Zubereitung:

1. Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien, gut abwaschen und in einem großen Topf mit Salzwasser im Ganzen bissfest garen.
2. Butter in einem Stieltopf zum Schmelzen bringen und eine Zeitlang köcheln lassen, bis das Wasser aus der Butter verdampft ist, dann etwas abkühlen lassen.
3. In einer Sauteuse die Eigelbe mit einer Prise Salz, dem Zitronensaft und dem Weißwein bei geringer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen cremig rühren – dabei aufpassen, dass die Masse nicht zu heiß wird. Wenn die Eimasse cremig ist nach und nach die flüssige Butter unter ständigem Rühren in die Eiermasse gießen, bis eine sämige Sauce entsteht.
5. In einer Pfanne das Pankomehl bei mittlerer Hitze kurz anrösten.
6. Kubebenpfeffer mörsern.
7. Blumenkohl portionieren, auf Tellern anrichten, mit der Sauce begießen, mit dem Pankomehl, dem Kubebenpfeffer und fein geschnittenem Estragon garnieren.

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti

Zutaten:

600 g mageres Kalbfleisch aus der Oberschale
600 g Kartoffeln, festkochende
2 Schalotten
4 mittelgroße, weiße Champignons
2 Lorbeerblätter
0,2 l Weißwein
0,2 l Sahne
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
ca. 2 x 25 g Butterschmalz
1-2 Prisen Muskatnuss, frisch gerieben
1 Prise mildes Rosenpaprika
1 Prise Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige Thymian oder Zitronenthymian

Zubereitung:

1. Kartoffeln am besten am Vortag oder zumindest einige Stunden von Gebrauch kochen, warm pellen und dann komplett auskühlen lassen. Kartoffeln grob raspeln, Masse mit etwas Salz, Pfeffer und geriebenem Muskatnuss würzen.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, zuerst den Butterschmalz und dann die Kartoffelmasse hineingeben, mit der Palette andrücken und ca. 10 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, zum Wenden einen passenden Deckel verwenden.
3. Fleisch gegen die Faser in dünne Streifen schneiden, kurz zur Seite stellen.
4. Schalotte fein, Champignons grob würfeln.
5. In einer schweren Pfanne am besten aus Gusseisen mit dem restlichen Butterschmalz das Kalbfleisch portionsweise kurz und heiß anbraten und dann jeweils sofort aus der Pfanne nehmen.
6. In der gleichen Pfanne die Champignons anbraten und dann die Schalotten mit anschwitzen, mit Paprikapulver, Lorbeerblättern, Zitronenabrieb und Prise Salz würzen, mit Weißwein ablöschen, kurz reduzieren, dann die Sahne dazugeben, kurz einkochen, mit Salz, Pfeffer und Prise Zucker abschmecken und zum Schluss das Fleisch in die Sauce geben und sofort servieren.
7. Rösti in Spalten schneiden, auf Teller anrichten, Geschnetzeltes dazugeben und mit Zitronenthymian garnieren.

einfach & köstlich

Himbeer-Wackelpudding mit Vanille-Ayran

Zutaten:

400 g TK-Himbeeren
600 ml Wasser
7 Blatt Bio-Gelatine (in kaltem Wasser einweichen)
4-6 EL weißer Joghurt
300 g Ayran
1 Bio-Zitrone
2-3 EL Agaven-Dicksaft
1 Vanilleschote
einige Blätter Thai-Basilikum
4 kleine Puddingformen oder geriffelte, konische Wassergläser oder kleine Silikonförmchen

Zubereitung:

1. Rund 20 schöne TK-Himbeeren zur Seite legen. Die restlichen Himbeeren mit dem Wasser erhitzen, dann die Masse durch ein feines Sieb gießen, die Himbeeren dabei ausdrücken und den Saft auffangen.
2. Den heißen Saft zuckern und die Blatt-Gelatine ausdrücken und im Saft auflösen. Etwas kalt rühren und dann in Gläser abfüllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.
3. Vanilleschoten auskratzen, mit dem Ayran vermischen, etwas Zitronenabrieb unterheben und mit Agavendicksaft abschmecken.
4. Wackelpudding auf Dessertteller stürzen, mit dem Ayran anrichten und Blättern vom Thai-Basilikum garnieren.

Guten Appetit!