



**Echt  
scharf!**

## **Die neue Kochshow mit Björn Freitag**

Die neue rasante Comedy-Kochshow bei TM3 mit dem „Jungen Wilden“-Koch Björn Freitag als Moderator. Die Kandidaten können nicht kochen, sie wollen nicht kochen, aber sie tun es – und zwar unter den Augen ihrer Freunde, unter Anleitung von Björn Freitag und vor dem Publikum am Fernseher. Täglich können Sie zwei Kochmuffeln über die Schulter in die Töpfe schauen. Heraus kommt ein exquisites, leckeres Gericht. Wenn Sie unseren „Köchen“ nacheifern wollen – hier ist das Rezept für eine indische Hauptspeise.

## **Chicken Tandoori**

### Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrust-Filets
- Für die Marinade: 400 g Joghurt, 2 EL Tandooripaste, Salz
- Für den gemischten Gemüsesalat: 200 g Keniabohnen, 1 kleiner Spitzkohl, 2 Möhren, 3 rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 125 g Bambussprossen, 100 g Sojasprossen, 1 Salatgurke, Salz, Sesam-Samen, Kurkuma, Paprika, Zitronensaft, dazu Fladenbrot

### Zubereitung

Zunächst vermischen Sie die Zutaten für die Marinade. Die Hähnchenbrust-Filets werden in ca. 50 g große Stücke geschnitten, in die Joghurtmarinade gelegt und ca. 1 Tag kalt gestellt. Am nächsten Tag nehmen Sie die so vorbereiteten Tandooristücke aus dem Kühlschrank, verteilen Sie auf einem Backblech und schieben dies für ca. 10 bis 15 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen. Bohnen, Möhren und Kohl werden geschnitten, in heißem Wasser blanchiert und in Eiswasser abgeschreckt. Die Sesam-Samen rösten Sie in einer Pfanne, nehmen sie dann wieder heraus und stellen sie beiseite. In die Pfanne kommen nun Öl und die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen, Kurkuma und Paprika. Die Gurke wird in Scheiben geschnitten. Alles wird nun zusammengemischt, mit Salz und Zitronensaft abgeschmeckt, auf Tellern angerichtet und mit den Sesam-Samen bestreut. Darauf legen Sie die Hähnchenbrust-Stücke.

*tm3*

*macht aktiv!*

Für alle Faxabruf-Nummern gilt: Legion: DM 1,21 / Minute

## Infos und Tips

- Tandoor ist ein traditioneller indischer Lehmofen.
- Kurkuma (Gelbwurz) verwendet man seit vielen Jahrhunderten zum Färben von Speisen und Stoffen und natürlich als Gewürz. Der ingwerähnliche Wurzelstock wird zuerst gekocht und dann gemahlen. Das Pulver findet man in Asien- und Naturkostläden sowie in den gutsortierten Feinkostabteilungen der Kaufhäuser. Kurkuma wird übrigens in der indischen traditionellen Medizin u.a. als natürliches Antibiotikum und als Anreger für den Stoffwechsel eingesetzt. Außerdem senkt es Fieber, lindert Unterleibskrämpfe und wird als Erste-Hilfe-Mittel bei Verbrühungen, Verbrennungen, Schürfwunden etc. benutzt.
- Tandooripaste besteht aus Ingwer, Zwiebeln, Chili, Koriander, Kreuzkümmel und Knoblauch.
- Sesamkörner, die Samen der Sesampflanze sind vielfältig verwendbar, im Orient galten sie einst als Grundnahrungsmittel. Gemahlen sind sie zur Herstellung von Brot- und Süßwaren geeignet, ungemahlen auf Gebäck und geröstet als Zutat für asiatisches Essen. Sesam besteht zu 82% aus ungesättigten Fettsäuren, wirkt magen- und darmfreundlich und hilft bei Bluthochdruck und Fettleibigkeit. Interessant ist auch das Sesam-Öl, daß man durch Pressen der Sesampflanze gewinnt. Das angenehm schmeckende Öl ist geruchlos, hellgelb und wird kaltgepreßt als Speise-Öl oder aber für die Margarineherstellung genutzt.
- Blanchieren heißt „weiß machen“. Fisch, aber auch Gemüse und andere Lebensmittel werden dabei kurz mit kochendem Wasser übergossen oder hineingetaucht, um die Enzyme abzutöten, die Farbe zu kräftigen, einen zu starken Eigengeschmack zu neutralisieren (z.B. Kohl), zum Gratinieren vorzubereiten (Fenchel), Lebensmittel leichter schälen zu können (Knoblauchzehen, Mandeln, Tomaten etc.), etwas vorzugaren und fürs Tiefkühlen besser haltbar zu machen oder aber – in der Hauptsache – dem Gemüse die Vitamine zu erhalten. Denn die gehen beim starken Kochen verloren. Wichtig ist nach dem kurzen „Besuch“ im kochenden Wasser das Abschrecken im kalten (Eis-) Wasser. Diese Prozedur unterbricht radikal den Garprozeß, ansonsten würde das Gemüse und der Fisch weiterköcheln und der Effekt wäre dahin.

## Informationen rund um Björn Freitag

Dem 26jährigen Björn Freitag gehört ein Restaurant in Dorsten. Er ist Mitglied der „Jungen Wilden“, den ca. 20 exquisiten jungen Köchen Deutschlands, die modern, lustvoll und kreativ kochen.

- „Goldener Anker“  
Lippetor 4 in 46282 Dorsten, (geöffnet Mi. bis So. ab 18.00 Uhr, Reservierung wird empfohlen)
- Weitere Informationen zu den „Jungen Wilden“ finden Sie auch im Internet unter [www.junge-wilde.de](http://www.junge-wilde.de).
- Buchtip: Die Jungen Wilden kochen. Deutschlands Starköche – The New Generation“  
(mit Bildern des bekannten Foodfotografen Amos Schliack, Falken Verlag)

Wollen auch Sie mit Björn Freitag kochen, oder kennen sie einen Kochmuffel, den Sie gerne zu „Echt scharf!“ schicken würden? Dann können Sie sich unter der Telefonnummer 01805 / 21 22 21 (0,24 DM/Min.) bewerben bzw. Ihre/n Bekannte/n vorschlagen. Weitere Rezepte aus „Echt scharf!“ finden Sie im Inhaltsverzeichnis unter der Faxabruf-Nummer 0190 / 27 70 70 00.

*macht aktiv!*

Seite 2

Für alle Faxabruf-Nummern gilt: Legion: DM 1,21 / Minute