



**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 spanische Vorspeise:

Empanadas

Zutaten für vier Personen

- Für die Teigtaschen: 100 g Mehl, 40 g Butter gekühlt, 10 g Schmalz, 5 EL Wasser, Salz.
- Für die Füllung: 1 Kartoffel (fein gewürfelt), 1/4 Steckrübe (fein gewürfelt), 15 g Butter, 1/2 Zwiebel (gewürfelt), 125 g mageres Rinderhackfleisch, eventuell 50 g Nieren, Salz, Pfeffer.
- Für die Aioli-Sauce: 75 g gekochte Kartoffeln (mehlig kochend), 4 Knoblauchzehen (gepresst), 3 Eigelb, 150 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Olivenöl, Cayennepfeffer, 1 EL Zitronensaft.

Zubereitung

Mehl und Salz werden in eine große Schüssel gesiebt. Mit den Fingern knetet man dann Butter und Schmalz zügig unter das Mehl, drückt in die Mitte eine Vertiefung und arbeitet nach und nach das Wasser unter, bis der Teig geschmeidig ist. Dann wird er ca. 20 Minuten kalt gestellt. Für die Füllung dünsten Sie die Zwiebeln, die Kartoffeln und die Steckrübe in Butter weich, schalten nach ca. 4 Minuten hoch und braten ca. 5 Minuten das Rinderhackfleisch an (je nach Geschmack geben Sie auch die Nieren hinzu) und würzen das Ganze mit Salz und Pfeffer. Das überschüssige Fett wird abgegossen. Den Teig rollen Sie nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick aus, stechen Kreise mit ca. 6 cm Durchmesser (geht gut mit einem Glas), geben etwas Füllung in die Mitte, bestreichen die Ränder mit etwas Wasser und klappen die Teigtaschen zusammen. Die Ränder drücken Sie mit einer Gabel fest. Das Ganze machen Sie nun mit dem ganzen Teig (ergibt ca. 24 Empanadas). Die Empanadas müssen ca. 10 Minuten kalt ruhen, bevor sie mit Milch bestrichen und dann ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei ca. 200°C auf Backpapier gebacken werden.

Für die Aioli-Sauce pressen Sie die Kartoffeln in eine Schüssel, verrühren die Masse mit dem Eigelb, dem zerdrückten Knoblauch und dem Zitronensaft und gießen das Öl in feinem Strahl vorsichtig dazu, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Fangen Sie mit dem Sonnenblumenöl an und wechseln Sie dann zum Olivenöl. Die Sauce wird mit einem Schneebesen aufmontiert und mit Salz und Cayenne-Pfeffer abgeschmeckt.

Infos und Tipps

- Eine Empanada ist eine spanische Pastetenart, die eine Vielzahl von Füllungen haben kann. Empanadas werden entweder aus Mürbeteig, aus einem Brotteig, oder sogar aus einem mit Schweineschmalz hergestellten Blätterteig zubereitet. Es gibt auch kleine Empanadas, meist werden sie jedoch in einer großen Paella-Pfanne gebacken und kalt in Scheiben serviert – ein köstliches Herzstück jeder Tapas-Tafel.
- Knoblauchs spezielle Wirkung: Knoblauch stammt aus Zentralasien und wurde als Nahrungsmittel, Gewürz, Heilmittel sowie Aphrodisiakum verwendet. Als Wunderheilmittel gepriesen, nutzten auch Zauberer seine „magischen“ Kräfte. Seine aphrodisierende Wirkung war schon im alten Ägypten bekannt. Die Römer weihten ihn der Fruchtbarkeitsgöttin Ceres und stellten aus seinem Press-Saft und etwas Koriander einen Liebestrank her. Auch „dass er zur Unzucht reize“, findet man in vielen alten Kräuterbüchern vermerkt... Außerdem soll er die durch Hexerei verursachte Impotenz heilen können. Die Wirkstoffe in dem scharfen, charakteristisch schmeckenden ätherischen Öl haben antibiotische und zellaktivierende Effekte. Wichtig bei einem Liebesmenü mit Knoblauch ist allerdings, dass beide Partner Knoblauch essen...
- Anti-Geruchsrezepte: Nicht umsonst heißt der Knoblauch bei den Amerikanern auch „stinking rose“. Um den aus allen Poren dringenden Knoblauch-Ausdünstungen ein Ende zu bereiten, gibt es zahlreiche Rezepte. Inwieweit sie wirken, muss jeder selbst ausprobieren. Manche Menschen schwören auf Milch, andere kauen und essen grüne, chlorophyllhaltige Kräuter wie Petersilie, Rauke, Pfefferminze, Majoran oder Thymian zum Knoblauch oder danach. In Apotheken kann man auch spezielle Antigermittel kaufen, die häufig auf Petersilien- oder Chlorophyllbasis hergestellt werden. Nach knoblauchreichen Gerichten leisten auch ein Glas Rotwein oder ein Verdauungsschnaps wie Grappa oder Korn gute Dienste.

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“
Lippeter 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.
- Buchtipp: „Die Jungen Wilden kochen. Deutschlands Starköche – The New Generation“
(Hrsg. Frank Buchholz, 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.