



**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 asiatische Vorspeise:

## **Gedünstete Garnelen in Bananenblatt**

### Zutaten für vier Personen:

- 1 kg Garnelen, 8 kleine Bananenblätter
- Für die Marinade: 1 EL Austernsoße, 1 EL Soja-Sauce, 3 Stengel Zitronengras, 1 EL Zucker, 2 EL Limettensaft, 1 Msp. Sambal Oelek, 2 EL Ingwer, 1 EL Sesamöl
- Für die Vinaigrette: 2 rote Zwiebeln, 1 EL Honig, 1 Dash (Spritzer) Sojasoße, 1 Bund Korianderkraut, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer
- Außerdem: Blattsalate der Saison, Holzspieße

### Zubereitung:

Zunächst werden die Zutaten für die Marinade im Blender (Mixer) zerkleinert. Die Garnelen werden geschält, entdarnt und für ca. 2 Stunden in die Marinade gelegt (am besten im Kühlschrank). Nun waschen Sie die Salatblätter und kochen die zuvor in ca. 18 cm große Quadrate geschnittenen Bananenblätter ab.

Die Garnelen sollten abtropfen, bevor man sie in die abgetupften Bananenblätter wickelt und mit Holzspießchen feststeckt. Im Bambuskorb werden Sie über dem Wasserdampf ca. 8 bis 10 Minuten gegart. Serviert werden die Bananenpäckchen geöffnet.

Für die Beilage würfeln Sie die geschälten Zwiebeln in feine Stückchen und zerhacken das Korianderkraut. Mischen Sie dann alle Vinaigrette-Zutaten und napieren (benetzen) Sie damit die in der Salatschleuder getrockneten Salatblätter.

### Infos und Tipps

- Koriander: Die kugeligen, beige bis gelbbraunen Samen gehören wohl zu den ältesten Gewürzen, die wir kennen. Frisch haben Koriandersamen einen unangenehmen Geruch, jedoch getrocknet duften sie aromatisch, schmecken würzig, leicht brennend und erinnern ganz zart an Orangenschale. Koriander ist das typische Gewürz für Lebkuchen, Printen und Spekulatius und fester Bestandteil von Curry, vielen Chutneys, Brot und Wurstgewürzen. Alle Hülsenfrüchte und Kohlgerichte werden durch Koriander viel bekömmlicher, und auch Fleisch, Gemüse, Aal, Wild und Pasteten harmonieren gut mit ihm. Erst beim Kochen entwickelt er sein volles Aroma, und bevor Sie ganze Samen selbst mahlen, sollten Sie sie kurz in der Pfanne rösten. Cilantro, das frische Koriandergrün ähnelt äusserlich der Petersilie, duftet und würzt aber intensiv-beissend. Wichtig: Man sollte Korianderblättchen stets mit einem Messer hacken. Im Blitzhacker oder einer Kräutermühle zerkleinert, strömen sie einen ziemlich strengen Geruch aus.
- Soja-Sauce: Schon vor etwa 2500 Jahren wurde im Orient Soja-Sauce gebraut. Als die buddhistische Lehre den Verzehr von Fleisch einschränkte, das zu jener Zeit nicht nur zum Essen, sondern auch zum Würzen benutzt wurde, suchte man nach schmackhaften Alternativen. Dabei entdeckte man, dass sich durch den Gärungsprozess von Gemüsen, z.B. Sojabohnen, ein äußerst wohlschmeckendes Gewürz entwickelte, das wegen seines Salzgehaltes gleichzeitig als Konservierungsmittel diente. Es gibt drei Verfahren zur Herstellung: Die gegärte oder gebraute Soja-Sauce wird durch die reine Gärung von Sojabohnen, Weizen, Wasser und Salz hergestellt. Die nicht gebrauchte Sauce wird in chemischen Hydrolyse-Anlagen produziert, in denen man Proteine mit Salzwasser, Maissirup und gebranntem Zucker mischte, und schließlich gibt es die halb gebrauchte Sauce, die durch eine Kombination der beiden ersten Verfahren hergestellt wird. Natürlich ist eine nach alter Tradition gebrauchte Soja-Sauce die beste Sauce.
- Apropos Bananenblätter. Sie eignen sich auch als Schalen für z.B. Saucen oder Reis. Dafür schneiden Sie die Blätter in Vierecke, klappen dann die Ränder nach oben und befestigen sie an den Seiten mit Zahnstochern oder mit dem Tacker.

### 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](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.