



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:

Garnelenspieß-Tempura mit Nudeln

Zutaten für 4 Personen

- 4 große Garnelen (6-8 lbs), 4 Stücke Lachs à ca. 70 g, 4 Zitronengras-Halme (-Spieße)
- Für den Tempura-Teig: kaltes Wasser, 100 g Weizenmehl 505, 100 g Mondamin
- Für die Sauce: 200 ml Asia Sauce süß- sauer, 1 EL Sesam-Öl, 1 EL schwarze Sesam-Samen, 1 EL Currypulver, 2 EL Sahne
- Für die Beilage: 300 g Linguine (frische Nudeln)
- Außerdem: Salz, Pfeffer, (Pflanzen-) Öl zum Fritieren

Zubereitung

Zunächst wird der Lachs portioniert, die Garnelen werden geschält und der Darm entfernt. Die mit Öl gefüllte Friteuse können sie vorheizen, das Nudelwasser erwärmen und den Wok erhitzen.

Alle Zutaten für die Sauce geben Sie in den Wok und verlängern das Ganze mit etwas Wasser. Diese Mischung wird nun im Wok bei geringer Hitze warmgehalten. Wenn Sie frische Nudeln nehmen, dann benötigen diese ca. 3 bis 4 Minuten im kochenden Salzwasser. Natürlich können Sie auch trockene Nudeln nehmen, die Sie dann nach Packungsanleitung kochen. Nun bereiten Sie den Tempura-Teig zu: Dafür vermengen Sie in einer Schüssel kaltes Wasser, Weizenmehl und Mondamin zu einer homogenen, klümpchenfreien Masse. Jetzt stecken Sie die Spieße, d.h. Sie picken die Garnelen und die Lachsstücke getrennt auf die Zitronengras-Halme, die als Spieße benutzt werden können. Mittlerweile sind die Nudeln fertig, werden abgeschreckt und in den Wok zur Sauce gegeben. Die Spieße tunken Sie in den Tempura-Teig und backen sie in der Friteuse aus.

Infos und Tips

- Die exotischen Zutaten erhalten sie in Asia-Shops oder in gut sortierten Feinkost-Abteilungen großer Kaufhäuser.
- Zitronengras wuchs einst wild in den tropischen Regionen Süd-Indiens und Ceylons und wird heute auf Plantagen in Asien, Westindien und Brasilien angebaut. Die dicken Halme eignen sich gut als Spieße und enthalten ätherisches Öl mit zitronenartigem Duft und Geschmack.
- Frische Nudeln finden sie zumeist in der Kühltheke im Supermarkt.

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.
- 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.

