



**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 einen mexikanischen, vegetarischen Snack (auch als Vorspeise geeignet):

Gefüllte Chilis

Zutaten für 4 Personen

- 8 milde Chilischoten (Annaheim), Maismehl, (Pflanzen-) Öl
- Für die Füllung: 200 g Cheddar-Käse in Scheiben, 4 Eier, 2 EL Mehl, Salz
- Für die Salsa: 4 große Tomaten, 1 grüne Gemüsepaprika, 2 rote Zwiebeln, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Chilischoten (grüne und rote), 1 Bund Korianderkraut, 1 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl
- Für die Beilage. Nachochips

Zubereitung

Vorbereitend würfeln Sie den Gemüsepaprika, schälen und würfeln die Zwiebeln, schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe und heizen den Grill und die Friteuse vor. Nun grillen Sie die milden Chili-Schoten auf einem Backblech, bis die Haut Blasen wirft (ab und zu wenden). Währenddessen können Sie die Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Sind die Chili-Schoten fertig, kommen sie in einen Plastikbeutel und müssen etwas ziehen. Die anderen beiden Chili-Schoten werden halbiert, entkernt und in feine Ringe geschnitten (Achtung: „Normale“ Chili-Schoten sind sehr scharf, daher tragen Sie bei dieser Arbeit besser Handschuhe!). Nun mischen Sie die übrigen Salsa-Zutaten und schmecken mit den Gewürzen ab.

Für den Backteig trennen Sie die Eier: Das Eiweiß wird zu Schnee geschlagen, und die Eigelbe vermischen Sie mit dem Mehl und Salz. Unter diese Masse heben Sie dann den Eischnee.

Die Chilischoten können Sie jetzt aus der Tüte nehmen und schälen, aufschneiden und entkernen. Gefüllt werden sie jeweils mit einer gerollten Cheddar-Käsescheibe. Dann wenden Sie die Chilis in Maismehl, ziehen

macht aktiv!

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

sie durch den Backteig und fritieren sie goldbraun. Bevor Sie die gefüllten Chilis zusammen mit der Salsa anrichten, sollten sie auf einem Küchentrepp abtropfen. Dazu passen Nacho-Chips.

Infos und Tips

- Chili-Schoten (auch Pfeffer-Schoten genannt) sind die höllisch scharfen Verwandten der Gemüsepaprika. In unserem Gericht verwendeten wir die milderen Anaheim-Chilis, die ca. 15 cm lang sind und sich gut zum Füllen eignen. Wenn Sie andere Gerichte kochen und mit Chilischoten würzen, sollten Sie folgendes beachten, wenn Sie scharfes Essen noch nicht so gewohnt ist: Mild schmeckt das Gericht, wenn Sie die Schote zwar entkernen, jedoch unzerkleinert mitgaren und vor dem Servieren wieder entfernen. Mittelscharf wird es mit der zerkleinerten Schote ohne Kerne. Sehr scharf wird das Essen, wenn Sie die zerkleinerten Schoten und die Kerne verwenden.
- Die Haut der Chili-Schoten ist etwas zäh und sollte immer entfernt werden. Durch das Grillen und das anschließende Ruhen in der Tüte lassen sie sich einfacher schälen.
- Anaheim-Chilis sind mild, ca. 15 cm lang und eignen sich gut zum Füllen.
- Bei der Füllung können Sie nach Lust und Laune variieren: Ob Garnelen mit Cheddar-Käse oder Bohnen bzw. Mais - viele Zutaten eignen sich für dieses Gericht.
- Frühlingszwiebeln (aber auch andere Zwiebelarten und Knoblauchzehen) stecken übrigens voller Schwefelverbindungen, die Viren, Bakterien und Pilze abwehren.

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.

macht aktiv!

Seite 2

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