



**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 französische Vorspeise:

Crêpes mit Lachs-Tartar gefüllt

Zutaten für 4 Personen

- Für den Crêpes-Teig: 150 g Mehl, 6 Eier, 50 g zerlassene Butter, ½ l Milch, Salz, Zucker
- Für das Lachstatar: 350 g Räucherlachs, 60 g Champignons, 150 g Crème Fraîche, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schnittlauch
- Für die Garnitur: Schnittlauchstengel, Crème Fraîche, Keta Kaviar

Zubereitung

Für den Crêpes-Teig werden die Eier mit dem Mehl verrührt, hinzu kommen Salz und Zucker. Das Ganze wird mit der Milch verschlagen. Nun werden Lachs und Champignons in feine Würfel geschnitten, Crème Fraîche, wird untergehoben, und abgeschmeckt wird mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.

In einer Pfanne wird etwas Butter auf mittlerer Stufe erhitzt. Mit einer Kelle gibt man eine Portion Teig hinein und schwenkt die Pfanne, damit der ganze Pfannenboden dünn mit Teig bedeckt ist. Der Crêpe muß nun auf einer Seite goldbraun anbraten, bevor er gewendet wird und auf der anderen Seite brät. Die fertigen Crêpes halten Sie im leicht erhitzten Ofen warm. Anschließend werden die Crêpes mit dem Tartar gefüllt, gerollt und garniert mit Schnittlauchstengel, Crème Fraîche und Keta Kaviar.

macht aktiv!

Seite 1

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

Infos und Tips

- Eine Alternative zu dieser deftigen Variante können Sie die Crêpes – je nach Geschmack – auch mit Apfelschnitzen und/oder Rosinen (Sultaninen) füllen, mit Calvados beträufeln und mit Mandelscheiben bestreuen.
- Keta Kaviar ist der aus dem roten Rogen des Keta-Lachses gewonnene Kaviar. Er wird aber auch aus dem Rogen kanadischer Lachse und einiger Karpfenarten hergestellt.

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