



**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 Hauptspeise:

Gefüllte Hackfleischbällchen in Spaghetti

Zutaten für vier Personen:

- 250 g Rindfleisch, 250 g Schweinefleisch, 2 Eier, Petersilie, Schnittlauch, Majoran, 1 Zwiebel, 2 EL Paniermehl, 1 EL Ketchup, 100 g gekochte Spaghetti, 4 Mozzarella-Kugeln.
- Für die Tomaten/Minz-Salsa: 4 Fleischtomaten, 1 rote Chili-Schote, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1 EL Limettensaft, 1 EL Honig., 1 EL gehackte Minze.
- Außerdem: Baguette.

Zubereitung:

Vorbereitend kochen Sie die Spaghetti bissfest. Drehen Sie dann das Fleisch durch den Fleischwolf (oder kaufen Sie fertiges gemischtes Hackfleisch), die Zwiebeln werden gewürfelt und angebraten, hinzu kommen die gehackten Kräuter. Vermengen Sie nun das Hackfleisch, die Kräuter-Zwiebeln, die Eier, das Ketchup und das Paniermehl zu einer Masse und formen daraus Taler. Auf diese legen Sie jeweils eine gut abgetropfte und trocken getupfte Mozzarella-Kugel, drücken den Hackfleisch-Teig um die Kugel und formen eine größere Kugel. Jetzt wickeln Sie die Spaghetti außen herum (wie bei einem Wollknäuel). Nun bereiten Sie erst einmal die Salsa zu: Dafür überbrühen Sie die gegenüber des Stielansatzes eingeritzten Tomaten, ziehen die Haut ab und entkernen und würfeln sie. Im Mixer werden die Tomatenstücke dann zusammen mit den klein gehackten übrigen Zutaten (Chili-Schote, Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Limettensaft, Honig, Minze) zu einer Sauce püriert. Nun werden die Hackfleischbällchen frittiert und auf der Salsa angerichtet. Dazu reicht man frisches Baguette.

Infos und Tipps

- Sie können natürlich auch kleinere Bällchen formen, indem Sie aus der großen Mozzarella-Kugel kleinere Kugeln ausstechen und diese mit Hackfleisch und Spaghetti umhüllen.
- Mozzarella ist ein in ganz Italien verbreiteter Frischkäse, der nach der Herstellungsweise des Zerschneidens (italienisch „mozzare“) benannt wurde. In den Provinzen Latium und Kampanien wird er traditionell aus Büffelmilch hergestellt, da Büffel in diesen Regionen früher als Last- und Arbeitstiere in den Reisfeldern eingesetzt wurden. In den anderen Regionen Italiens wird Mozzarella preiswerter, aber auch mit wesentlich weniger Aroma, aus Kuhmilch hergestellt. Die Milch wird bei 30°C mit Kälberlab eingedickt, zu Bruch geschnitten und von der Molke getrennt. Der Bruch wird dann mit 45°C heißer Molke übergossen, um ihn geschmeidiger zu machen. Dies geschieht mehrfach, dann wird der Bruch in Streifen geschnitten, die gezogen, geknetet und wiederum in heiße Molke getaucht werden, bis die gewünschte Geschmeidigkeit erreicht ist. Diese Käsestreifen werden ohne weitere Reifung in Portionsstücke zerschnitten, geformt und in Salzlake oder Molke eingelegt. Der Fettgehalt liegt bei 45% i.Tr. bzw. 50% i.Tr. bei Mozzarella aus Büffelmilch.
- Minze wird immer noch vorrangig als Mittel gegen Erkältungskrankheiten in Form von Tee oder Bonbons sowie als Likör-Zutat verwendet. Aber als Zutat oder Dekoration ist Minze schon seit langem im Orient eine beliebte Speisewürze und wird auch hierzulande immer häufiger benutzt. Der Geschmack der mentholhaltigen Blätter ist zuerst scharf und würzig, dann aber auch kühlend. In den angelsächsischen Ländern ist die Minz-Sauce z.B. zum Hammelbraten überaus beliebt und gilt neben Plumpudding und Roastbeef als Nationalspeise.

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.