



**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 vegetarische Hauptspeise:

## **Gefüllte Muschelnudeln mit Papaya-Püree**

### Zutaten für vier Personen

- 12 St Muschelnudeln (Conchiglioni).
- Für das Gemüseragout: 2 grüne Zucchini, 2 gelbe Zucchini, 100 g Gorgonzola, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 100 g Spinat, etwas Kresse, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe.
- Für das Papaya-Püree: 2 Papayas, 300 g Kartoffeln, 1/2 TL Ingwer (fein gehackt), 1 rote Chilischote (fein gehackt), 30 g Cashew-Kerne (gemahlen), 2 EL Crème double, Salz, Pfeffer.
- Für die Garnitur: z.B. Kresse

### Zubereitung

Für das Püree werden die Kartoffeln und die Papayas geschält (Papayas werden zudem auch entkernt) und in Würfel geschnitten. Zusammen mit Salz und Pfeffer bringt man beides in ca. 100 ml Wasser zum Kochen und lässt die Mischung so lange köcheln, bis die Kartoffeln weich geworden sind. Anschließend pürieren Sie das Ganze mit dem Mixer und rühren die übrigen Zutaten (Ingwer, Chili, Cashew-Kerne, Crème Double) unter. Parallel dazu können Sie die Nudeln kochen, die Zucchini fein würfeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch zerdrücken. Dann braten Sie Knoblauch und Frühlingszwiebeln in Olivenöl an, würzen mit Salz und Pfeffer und geben den Blattspinat dazu. Ist der leicht zusammengefallen, füllen Sie mit der Sahne auf und lassen diese einkochen. Es folgt der Gorgonzola. Nachdem das Ragout etwas geköchelt hat, nehmen Sie es vom Herd. Zum Anrichten geben Sie etwas von dem Papaya/Kartoffel-Püree auf die Teller, füllen das Ragout in die Muschelnudeln, setzen diese auf das Püree und garnieren mit Kresse.

### Infos und Tipps

- Papayas sind eine melonenähnliche Tropenfrucht, die man mittlerweile das ganze Jahr über kaufen kann. Die Früchte sind reich an Vitamin C, enthalten reichlich Kalzium und fördern die Verdauung. Die lackschwarzen Kerne in der Mitte der Frucht werden zum (unerlaubten) „Strecken“ von schwarzem Pfeffer verwendet. Denn getrocknet sind sie genauso schrumpelig und dunkel wie schwarze Pfefferkörner. Gelb-Orange ist die Farbe von reifen Papayas, grüne Papayas werden wie Kürbisse verarbeitet.
- Gorgonzola ist nach dem gleichnamigen Ort nördlich von Mailand benannt. Traditionell wurde er aus der Milch der Kühe hergestellt, die im Herbst von den Almweiden herabgetrieben wurden. Wegen der großen Nachfrage wird heutzutage allerdings Milch aus der ganzen Lombardei für den Gorgonzola verwendet. Die Milch wird bei 28 bis 35°C mit Kälberlab eingedickt, dann zu Bruch geschnitten und in mehreren Etappen in Formen gefüllt, wobei die äußeren Schichten aus dem Bruch der Morgenmilch und das Innere aus dem Bruch der Abendmilch besteht. Und dies kam so: Vor 800-1000 Jahren brachten lombardische Hirten ihren Käseteig in feuchte Felsenhöhlen zum Reifen. Und da sie die wärmere Morgenmilch mit der kühleren Abendmilch mischten, kam es zu Spannungen in den Käse-Laibern, Risse entstanden, Sauerstoff drang ins Innere, und nach einer gewissen Zeit war die cremige Masse durchzogen von feinen, grünlich-blauen Schimmelspuren. Als man probierte, entdeckte man, dass dies besonders gut schmeckte – so zumindest die Legende. Zurück zur Verarbeitung: Nachdem der Käse etwa 24 Stunden abgetropft ist, wird er gesalzen und gut zwei Wochen gelagert. Danach wird er mit dem Blauschimmelpilz geimpft und reift anschließend in feuchten Kellern. Der runde Laib (Durchmesser ca. 25 bis 30 cm, Gewicht 6 bis 12 kg) ist weich und brüchig mit blau-grüner Maserung. Die natürliche Rinde ist grau und essbar. Der Fettgehalt liegt bei mindestens 48% i.Tr. Es gibt einen sanften „Dolce“, der nur rund sieben Wochen reift, einen etwas pikanteren „Erborinato“, der bis zu drei Monaten liegt und den „Eccellenza“, der – wie der Name schon sagt – besonders edel ist.

#### 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).
- 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.

