



**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 italienische, vegetarische Hauptspeise:

Gnocchi mit Salbei und Ricotta

Zutaten für vier Personen:

- Für die Gnocchi: 1 kg Kartoffeln (mehlig kochend), 1 Ei, 1 Eigelb, 150 g Mehl, 100 g Blattspinat
- Für die Sauce: 200 g geräucherter Ricotta, 1 Bund Salbei, Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl, Butter
- Außerdem: 50 g Parmesan

Zubereitung:

Zuerst bereiten Sie die Ofenkartoffeln zu: Dazu geben Sie die ungeschälten, nur gewaschenen und trocken getupften Kartoffeln (je nach Größe können Sie diese auch halbieren) für ca. 20 Minuten bei 180°C in den Ofen. Die fertigen, weichen Kartoffeln sollten zunächst etwas auskühlen, dann werden sie gepellt und durch die Kartoffelpresse auf die Arbeitsplatte gedrückt. Nun hacken Sie den Spinat in einem Cutter klein, geben ihn zur ausgedampften Kartoffelmasse, formen in der Mitte eine Mulde, geben das Ei und das Eigelb hinein und kneten alles zusammen mit dem Mehl zu einem lockeren und homogenen Teig. Aus diesem formen Sie kleine fingerdicke Röllchen, die Sie in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Teigstückchen werden mit Mehl bestäubt und sollten in leicht kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten ziehen. Wenn sie hoch kommen, sind sie fertig. Währenddessen schneiden Sie den Ricotta in dünne Scheiben, braten ihn mit etwas Olivenöl und Butter an und geben die Salbeiblätter dazu. Die fertigen Gnocchi werden aus dem Wasser genommen und müssen abtropfen, bevor sie in der Pfanne mit dem Ricotta geschwenkt werden. Abschließend wird noch einmal abgeschmeckt. Bestreut wird das Gericht mit dem frisch geriebenen Parmesan.

Infos und Tipps

- Die Kartoffeln für den Gnocchi-Teig müssen trocken sein, deswegen eignen sich Ofenkartoffeln gut dafür. Eine Alternative: Man kann die Kartoffeln auch normal kochen und erst anschließend im Ofen kurz trocknen. Je nach Saison sind die Kartoffeln mehr oder weniger mehlig, eventuell kann man der Kartoffelmasse daher noch etwas Mehl hinzufügen.
- Ricotta ist ein Frischkäse aus Schaf- oder Kuhmilch, manchmal auch aus Ziegenmilch. Der pikante und beliebte Ricotta Romana aus Mittel- und Süditalien wird aus Schafmilch hergestellt. Die Milch wird mit Kälber- oder Schafslab (in Kalabrien auch mit Feigensaft) eingedickt, dann grob zu Bruch geschnitten und kurz aufgekocht. Danach füllt man die Masse in Körbe oder gelochte Formen, damit die Molke ablaufen kann. Nachdem der Käse abgetropft ist, wird er aus der Form genommen, kurz gepresst, eventuell mit Kräutern vermischt und ohne weitere Reifung verpackt. Der milde, leicht säuerliche Käse ist weiß, weich und leicht körnig. Er besitzt keine Rinde. Der Fettgehalt liegt traditionell bei 30% i.Tr., heute häufig auch bei 45% i.Tr. Am ehesten lässt er sich durch gut abgerupften Magerquark ersetzen.
- Salbei ist ein reichverzweigter Halbstrauch und wird bis zu 80 cm hoch. Die Pflanze findet man an sonnigen Hügeln und Kalksteinfelsen. Der echte Salbei stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet. Der Salbei-Geschmack ist sehr intensiv, man darf ihn nicht zu lange mitkochen. Auch in der Medizin findet Salbei Verwendung: Salbei zieht die Schleimhaut zusammen und wirkt keimhemmend z.B. bei Halsentzündungen und krampflösend und entzündungshemmend bei Magen-Darm-Entzündungen, bei Blähungen, Verdauungsstörungen und Durchfall. Außerdem ist Salbei gut gegen Nachtschweiß (z.B. in den Wechseljahren der Frauen) und hemmt die Milchsekretion (Erleichterung beim Abstillen).

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“
(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.