



**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 aus Deutschland:

Grünkern-Bratlinge mit Sellerie

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Grünkern, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Suppengrün, 100 g Mandeln, 100 g Parmesan, 1 Bund gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl und eventuell 1 Ei
- Für das Püree: 1 Sellerieknolle, 250 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Milch
- Für die Tomatensauce: 3 Tomaten, 1 TL Tomatenmark, Wasser, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung

Zunächst stellen Sie einen Topf mit Wasser auf den Herd und bringen es zum Kochen. Parallel dazu schneiden Sie das Suppengrün in feine Streifen, schälen und würfeln die Kartoffeln, die Sellerieknolle, die Zwiebel und die Tomaten. Der Grünkern wird geschrotet und in der Pfanne geröstet, hinzu kommt das fein geschnittene Gemüse, abgelöscht wird mit der Gemüsebrühe. Fügen sie die Mandeln hinzu und lassen alles abgedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen. Das mittlerweile kochende Wasser wird gesalzen, hinzu kommen die Kartoffel- und Selleriestücke. Für die Tomatensauce braten Sie die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in Olivenöl an, geben die Tomatenstücke und das Tomatenmark hinzu, verdünnen mit etwas Wasser, würzen mit Salz und Pfeffer und lassen die Sauce köcheln. Über die Grünkern-Gemüsemasse reiben Sie den frischen Parmesan, schmecken die Masse ab, fügen eventuell ein Ei hinzu (für die bessere Bindung), formen aus dem Teig kleine Bratlinge und braten diese in Olivenöl aus. Die Sellerie- und Kartoffelstücke sind mittlerweile fertig, werden abgeschüttet und durch eine Kartoffelpresse gedrückt. Hinzukommen etwas Butter und Milch, um das Püree sämig zu machen. Abgeschmeckt wird mit Salz, Pfeffer und Muskat. Nun müssen Sie nur noch das Gericht

macht aktiv!

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

ansprechend anrichten, d.h. Sie können die Sauce auf den Teller geben, aus dem Püree Nocken formen und diese zusammen mit den Bratlingen darauf anrichten.

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“
Lippetor 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