



**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 Vorspeise, auch als Hauptspeise einsetzbar:

Hähnchenfleisch im Kürbiskernmantel mit Artischocken

Zutaten für vier Personen

- 500 g Hähnchenbrustfilet, 100 g Kürbiskerne (gemahlen), 1 Ei, Mehl zum wenden, Salz, Pfeffer, Butterschmalz.
- Für den Salat: 4 St Artischocken, 1 Zitrone, 100 g Pfifferlinge, 100 g Steinpilze, 1 Schalotte (gehackt), 1 Knoblauchzehe, 50 ml Weißwein, 100 ml Sahne, 1 EL Petersilie (gehackt), Salz, Pfeffer, Olivenöl.

Zubereitung

Die Artischocken werden im kochenden Salzwasser mit dem Saft einer Zitrone gekocht. Sie sind gar, wenn sich leicht ein Blatt herauszupfen lässt, dann werden sie aus dem Wasser genommen und müssen abtropfen. Aber bevor dies soweit ist, können Sie die Pilze klein schneiden und in Olivenöl anbraten, den Knoblauch dazu pressen und die Petersilie kurz mit angehen lassen. Abgelöscht wird mit Weißwein, aufgefüllt mit der Sahne. Die Flüssigkeit muss nun reduzieren. Die Hähnchenbrust wird in ca. 4 cm lange und 2 cm breite Streifen geschnitten, gewürzt, in Mehl, dann in verquirltem Ei, schließlich in den grob gemahlene Kürbiskernen gewendet (man kann die Kerne in einer Küchenmaschine oder auch vorsichtig mit einem Mixstab zerkleinern). Die Hähnchen-Teile werden in ausgelassenem Butterschmalz (oder in Olivenöl) ausgebacken, auf Küchenpapier zum Abtropfen gelegt und auf den Tellern angerichtet. Hinzu kommen die von der Artischocke gelösten Blätter. Zudem entfernt man das so genannte Heu und belegt die Böden mit der Pilzmasse.

tm3

Infos und Tipps

- Die Heimat der Artischocke liegt in Kleinasien. Sie wurde schon in der Antike in den Mittelmeerländern kultiviert. Die Artischocke ist die Knospe eines edlen Distelgewächses, eine kulinarische, kalorienarme (und sehr gesunde) Delikatesse von zart bitterlichem, pflanzlich-herbem Geschmack. Artischocken sind magen-, leber-, gallenfreundlich und wirken verdauungsfördernd, entgiftend und cholesterinsenkend, und sie enthalten viel Vitamin A, B1 und C, viel Kalzium, den leberfreundlichen Bitterstoff Cynarin und das für Diabetiker wichtige Insulin. Die französische Küche kennt die größte Auswahl an Artischocken-Rezepten. Wenn Sie Artischocken kaufen, sollten Sie darauf achten, dass die Blätter nicht angetrocknet sind und der Kopf der Artischocke fest geschlossen ist und keine Flecken aufweist. Verwendet man die Artischocken nicht am Einkaufstag, so kann man sie eingewickelt in ein feuchtes Tuch ca. 3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Übrigens: Wenn Sie Artischocken kochen und solo mit Saucen genießen wollen, dann sollten Sie sie nicht in einem Aluminiumtopf kochen, sonst verfärben sie sich.
- Pfifferlinge: Die an ihrer trichterförmigen Gestalt leicht zu erkennenden dottergelben Pfifferlinge (auch Eierschwamm, Rehling oder Reherl genannt) sind geschätzte und teure Speisepilze mit einem milden, leicht pfeffrigen Geschmack und einem würzigen, aprikosenähnlichen Duft. Sie sind fester als viele andere Pilze, fast nie madig und sehr haltbar, da sie nur langsam austrocknen. Da sich gerade Pfifferlinge leicht voll Wasser saugen, sollten sie stets trocken aufbewahrt und nur mit einem Tuch oder einer trockenen Bürste gesäubert werden. Beim Garen ziehen sie reichlich Saft, so dass es sich empfiehlt, die Flüssigkeit zwischendurch abzugießen. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Pfifferlinge große, saftige, trichterförmige Hüte von kräftiger Färbung haben. Die Stielenden sollten nicht trocken sein. Für eine Portion sollte man 50-85 g rechnen. Pfifferlinge gibt es nahezu überall - in Europa, Nordamerika, Asien, Australien. Saison für diese speziellen Pilze sind vor allem Frühsommer und Herbst.
- Steinpilze sind mild im Geschmack und von Juni bis Ende September erhältlich. Ältere Pilze mit weißem Belag sollte man nicht mehr essen. Junge Pilze werden lediglich auf Maden kontrolliert, ältere Pilze sind meist verwurmt. Diese Stellen müssen herausgeschnitten werden. Auch Steinpilze sollte man nicht waschen, sondern nur mit Küchenkrepp abtupfen. Bei älteren Pilzen sollte die Huthaut entfernt werden.

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.