



**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, französische Hauptspeise:

## **Haferflockencrêpes mit Spinat**

### Zutaten für vier Personen

- Für den Crêpes-Teig: 125 ml Milch, 40 g zerlassene Butter, 3 Eier, 80 g Mehl, 50 g Haferflocken, Salz, Muskat, 1 EL Butter.
- Für die Füllung: 400 g Blattspinat (geputzt), 1 EL Butter, 40 ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe (zerdrückt), Salz, Pfeffer.
- Für die Sauce: 250 ml Gemüsebrühe, 200 g Gorgonzola, 200 g Crème double, 2 cl trockener Vermouth, Salz, Pfeffer.

### Zubereitung

Die Haferflocken werden in der Butter angeröstet. Aus den übrigen Zutaten mischt man einen glatten Teig (Tipp: Falls Klümpchen bleiben, können Sie den Teig durch ein Sieb streichen), der ca. 20 Minuten ruhen sollte. Anschließend hebt man die gerösteten Haferflocken unter und backt in einer Pfanne nacheinander 4 Crêpes aus (die fertigen Crêpes stellt man im Ofen bei ca. 80°C warm). In einem Topf dünsten Sie den Spinat in Butter, geben den Knoblauch dazu, füllen mit der Gemüsebrühe auf und würzen mit Salz und Pfeffer. Die Flüssigkeit sollte etwas einkochen. Für die Sauce lassen Sie die Brühe mit dem kleingebröckelten Käse aufkochen, geben etwas Crème double dazu und lassen das Ganze so lange köcheln, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Abgeschmeckt wird mit Vermouth, Salz und Pfeffer. Vor dem Anrichten können Sie die Sauce mit dem Pürierstab kurz aufmontieren, dann werden die Crêpes mit dem Spinat gefüllt, eingerollt, in Scheiben geschnitten, angerichtet und mit der Sauce übergossen.

### Infos und Tipps

- Haferflocken: Nach dem Entspelzen werden dem Hafer – im Gegensatz zu anderen Getreidesorten – Keim und Kleie nicht entzogen, daher sind Haferprodukte, wie auch die Haferflocken, besonders nährstoffreich. Neben zahlreichen Mineralstoffen, Fettsäuren und Vitaminen enthält Hafer 12-15% Eiweiß und 7% Öl. Es ist daher das fettreichste Getreide. Hafer hat außerdem einen hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen, die cholesterinspiegelsenkend wirken, und er enthält die harntreibende Kieselerde. Desweiteren enthält er ein natürliches Antioxidationsmittel, wodurch die Haferprodukte lange haltbar werden.
- Spinat ist ein Blattgemüse, das ursprünglich aus Asien stammt. Heutzutage ist er überall verbreitet. Man unterscheidet zwischen den kleinblättrigen und großblättrigen Sorten. Alle Varianten sind kalorienarm, aber reich an Spurenelementen, Eisen, Vitamin A, B2 und C. Spinat wird püriert oder als Blattspinat zubereitet. Um seine wertvollen Nährstoffe und den Eigengeschmack zu erhalten, empfiehlt es sich, die gewaschenen Blätter nur kurz in Öl oder Butter zu dünsten, bis sie zusammenfallen. Durch Kochen in Salzwasser verliert Spinat seinen strengen Beigeschmack. Spinatgemüse darf man nicht aufwärmen, da sich in gekochtem Spinat Nitrit bilden kann, das sich negativ auf die Blutgefäße auswirkt. Das Blanchieren der Spinatblätter, vor allem das Abschrecken in eiskaltem Wasser, bewirkt, dass der Spinat seine Farbe behält. Dies funktioniert natürlich auch mit anderem Gemüse. Der gesunde Tipp: Probieren Sie doch einmal Spinatsaft! Dafür werden die frischen Blätter ausgepresst und – weil dieser Saft etwas herb schmeckt – mit 2/3 Tomaten- oder Karottensaft sowie einem gestrichenen TL Traubenzucker vermischt. Der Saft ist sehr gesund, weil er noch alle Vitamine und Nährstoffe enthält, die sonst beim Kochen des Spinats zerstört werden.

### Weitere Informationen

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)
- 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.

### Das Gourmet-Wochenende

Der Sieger darf sich auf ein Gourmet-Wochenende in einem Hotel der Queens Gruppe Deutschland freuen. Die Hotels (von Hamburg bis München) verfügen über First Class Zimmer, Wellness-Einrichtungen und natürlich auch über ausgezeichnete Restaurants. Wen auch Sie sich derart verwöhnen wollen, dann erhalten Sie Informationen und Angebote unter Tel.: 01803 / 33 94 33 (0,36DM/Minute).

Queens Gruppe Deutschland, Mailänder Str. 1 in 60598 Frankfurt.

