



**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 spanische Hauptspeise:

### **Kartoffeltortilla mit gebeiztem Rindfleisch**

#### Zutaten für vier Personen:

- 1 kg Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 8 Eier, Öl zum Frittieren, 500 g Roastbeef
- Für die Marinade: 1 TL Dijon-Senf, 1 TL Kapern, 2 gehackte Essiggurken, 4 gehackte Sardellenfilets, 1 gewürfelte Zwiebel, Öl, Essig, Petersilie, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln werden in Scheiben, die Zwiebel in Streifen geschnitten. Man erhitzt Öl in einer tiefen Pfanne (sollte höchstens 23 cm Durchmesser haben, da sich dann die Tortilla besser wenden lässt) und brät darin die Kartoffeln an. Nach einigen Minuten wird die Temperatur heruntergeschaltet und die Kartoffeln garen dann, bis sie weich sind. Dabei sollte man sie häufig wenden, denn sie sollten nicht braun werden. Anschließend gibt man die Kartoffeln in eine mit Küchenkrepp ausgelegte Schüssel, gießt das Öl aus der Pfanne in eine Tasse, wischt die Pfanne mit Küchenkrepp aus und gießt ca. 2 EL Öl durch ein Sieb zurück in die Pfanne, wo es wieder erhitzt wird. Nun werden die Eier verschlagen und gewürzt. Untergerührt werden auch die Zwiebel-Streifen. Nun nimmt man das Papier aus der Schüssel mit den Kartoffeln und gießt die Eier/Zwiebel-Mischung dazu. Alles kommt nun zusammen in das heiße Öl, die Kartoffeln sollte man dabei gleichmäßig verteilen. Bei hoher Temperatur muss nun das Ganze kurz braten, bis es stockt. Dann schaltet man die Temperatur wieder herunter und lässt das Kartoffel-Omelett durchgaren. Wenn die Oberfläche nicht mehr flüssig ist, gibt man eine Servierplatte oder einen flachen Pfannendeckel umgekehrt auf das Ganze und dreht alles um. Nun werden wieder 2 EL Öl aus der Tasse in die Pfanne gegeben und erhitzt. Jetzt kommt die Tortilla mit der gebräunten Seite zurück in die Pfanne und sollte nochmals ca. 2-3 Minuten garen.

In der Zwischenzeit können Sie das Fleisch in dünne Scheiben oder Streifen schneiden und die Marinade zubereiten. Dafür schwitzen Sie die gewürfelten Zwiebel an, geben dann den Rest der Zutaten dazu, wobei Sie 2 Teile Öl und 1 Teil Essig nehmen sollten (z.B. 2 EL Öl und 1 EL Essig) und erhitzen das Ganze. Man kann diese Marinade kurz pürieren, man kann sie aber auch grob belassen.

Ist die Tortilla fertig, so kann sie in Portionen geschnitten und angerichtet werden. Das Fleisch gibt man in tiefe Teller und gießt die heiße Marinade darüber. Alternativ kann man auch kurz vor dem Servieren das Fleisch zur Marinade in die Pfanne geben und kurz ziehen lassen.

### Infos und Tipps

- Eine Tortilla schmeckt warm, aber auch kalt und kann als Tapa oder als Hauptgericht (oder Teil eines Hauptgerichts) serviert werden.
- Was ist eigentlich eine Tapa? Das Wort bedeutet „Deckel“ und dies war es früher eigentlich auch: Man legte - zum Schutz vor lästigen Fliegen - eine Scheibe Schinken (Serrano-Schinken) auf beispielsweise sein Glas Sherry, so zu sagen als Deckel. Natürlich wurde, wenn das Glas ausgetrunken war, auch die Scheibe Schinken gegessen. Da man mehr trinken kann bzw. verträgt, wenn man dazu isst, wurde im Laufe der Zeit die Palette an begleitenden Zutaten immer größer, bis sie sich zu der heute in ganz Spanien erhältlichen Auswahl ausweitete. Tapas sind so etwas ähnliches wie Appetithäppchen oder Vorspeisen (je nach Größe der Portion). Allerdings gibt es hier beträchtliche Unterschiede. Manche sind einfach nur kleine Portionen eines normalerweise als Hauptessen servierten Gerichts, andere wiederum werden speziell als Tapa angeboten. Eigentlich sind bei der Zusammenstellung von Tapas keinerlei Grenzen gesetzt - alles ist möglich. Ob Fisch, Fleisch, Gemüse, gebraten, gekocht, frittiert oder sogar als Suppe - Genießer finden in Tapas-Bars unzählige lukullische Köstlichkeiten. Die „Tortilla Espanol“ ist eine der klassischen Tapas, und man findet sie in nahezu jeder Tapas-Bar, oft wird sie mit einer Knoblauch-Mayonnaise serviert.

### 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.

*macht aktiv!*

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

Seite 2