



**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:

Kräuterplätzchen mit Ziegencreme

Zutaten für vier Personen

- Für den Teig: 200 g Butter, 200 g Kräuterfrischkäse, 200 g Mehl, 1 Ei gehackter Salbei, 1 Msp. Safran, Salz, Pfeffer, 1 Ei.
- Für die Füllung: 3 hart gekochte Eier, 150 g Ziegenfrischkäse, 2 EL Dijon-Senf, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL Limettensaft.
- Für die Olivenpaste: 4 EL schwarze, entkernte Oliven, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl.

Zubereitung

Für den Teig werden Butter und Frischkäse miteinander verrührt, hinzu kommen Ei, Safran, Salbei, Salz und Pfeffer. Anschließend wird langsam das Mehl untergehoben. Dann streicht man von diesem Teig runde Plätzchen (ca. 6 cm Durchmesser) auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backt sie ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200°C goldgelb. Für die Creme werden die Eier klein gehackt und mit den restlichen Zutaten vermengt. Für die Olivenpaste püriert man die Oliven zusammen mit dem Öl und dem Knoblauch im Mixer. Sind die Plätzchen fertig, müssen Sie noch abkühlen, bevor man sie mit der Creme bestreicht und jeweils drei aufeinander schichtet. Dekoriert wird mit der Olivenpaste und Kräutern.

Infos und Tipps zu Oliven und Olivenöl

Schon bei den alten Ägyptern 3000 v. Chr. war der Ölbaum bekannt und beliebt. In der Bibel bringt die Taube einen Ölbaumzweig zur Arche Noah um das Ende der Sintflut anzuzeigen. Seit damals ist der Olivenbaum nicht

mehr aus dem Mittelmeerraum wegzudenken. Erst in neuerer Zeit wurde das wertvolle Olivenöl in größeren Mengen hergestellt. Vorher war das Öl vorwiegend zur Körperpflege und in religiösen Handlungen bekannt.

Man sollte bei der Speisenzubereitung eigentlich nur so genanntes kalt gepresstes Olivenöl verwenden, denn bei dieser Art von Zubereitung gehen die wertvollen Wirkstoffe nicht verloren. Das Olivenöl enthält blutdrucksenkende Substanzen und ist hilfreich bei Leber- und Gallenproblemen.

Der Olivenbaum begnügt sich mit kargem und steinigem Boden. Olivenbäume, auch Ölbäume genannt, können mehrere hundert Jahre alt werden. Auf dem Markt sind die verschiedensten Sorten zu finden. Die schwarzen Oliven sind jedoch keine eigene Sorte, sondern ausgereifte grüne. Das grüne, schwarze oder rötlich schwarze Fruchtfleisch umschließt einen harten ungenießbaren Fruchtstein. Grüne Oliven enthalten weniger Fett (13 g /pro 100 g) als die vollreifen dunklen Früchte (36 g/pro 100g). Dafür besitzen sie mehr Vitamine und Mineralien. Zudem gilt dieses Fett als günstig für das Herz-Kreislauf-System.

Frisch vom Baum schmecken Oliven bitter und sind hart, daher werden sie nach der Ernte gewaschen und regelmäßig gewässert oder in eine Lauge gelegt, damit die Bitterstoffe verringert werden. Dann werden sie einige Monate in Salzlake eingelegt. So werden sie weich und erhalten ihre typische grüne Farbe. Die einsetzende Milchsäuregärung sorgt für den leicht sauren Geschmack. Der Salzlake kann auch Zitronensäure zugegeben werden, dadurch wird ein besonders erfrischendes Aroma erzeugt. Große Früchte werden entkernt und anschließend mit roter Paprika, Mandeln, Perlzwiebeln oder Sardellen gefüllt. Die dunklen Oliven werden ebenfalls gewässert, in Salzlake eingelegt und gereift. Häufig wird dem Wasser, in dem die schwarzen Oliven angeboten werden, Eisengluconat zugesetzt. So erhalten sie eine dunklere Farbe. Sind die Oliven zu salzig, kann man sie durch Blanchieren genießbarer machen. Die Oliven werden dazu in einen Topf mit kaltem Wasser gegeben, das langsam aufkochen sollte. Das salzige Wasser wird danach einfach abgegossen, die Oliven werden abgespült (Dieser Tipp gilt auch für andere kleine, rohe, zu salzige Lebensmittel).

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.