



**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 deutsche Nachspeise:

## **Pflaumenstrudel auf Marsala-Sabayon**

### Zutaten 4 Personen

- Für den Strudelteig: 150 g Mehl, 1 EL Öl, 80 ml Wasser, 1 Eigelb, 1 Prise Salz und 1 Eigelb zum Bestreichen.
- Für die Füllung: 750 g Pflaumen (entsteint und geviertelt), 3 EL Zucker, 100 g Mandeln gemahlen, 50 g Pistazien (ganz oder gemahlen), 1 TL rosa Pfeffer, 1 Prise Zimt, 50 ml Portwein, 125 g Butter.
- Für die Sabayon: 3 Eigelb, 6 cl Marsala, 1 EL Zucker.
- Für die Garnitur: 100 g Zucker.

### Zubereitung

Die Zutaten für den Teig werden zu einer geschmeidigen Masse verknetet und ca. ½ bis 1 Stunde kalt gestellt. Für die Füllung lassen Sie die Butter in einer Pfanne aus, geben die Pflaumenstücke und die weiteren Zutaten hinzu und löschen nach einigen Minuten mit dem Portwein ab. Diese Mischung muss ca. 5 Minuten köcheln. Sie rollen Sie den Strudelteig aus und ziehen ihn dann (am besten über den Handrücken) dünn aus, wobei Sie zum Schluss mit den Fingerspitzen noch den Rand dünn ausziehen sollten – es dürfen nämlich keine dicken Ränder bleiben. Sie teilen den Teig nun in Quadrate (ca. 14 cm groß), geben jeweils etwas Füllung darauf, rollen die gefüllten Quadrate vorsichtig ein, bestreichen die Strudelpäckchen dann mit Eigelb und backen sie ca. 5 bis 7 Minuten im Ofen bei 200°C. Für die Sabayon schlagen Sie alle Zutaten auf dem Wasserbad zu einem festen Schaum. Als Garnitur können Sie 100 g Zucker zum Schmelzen bringen und den Karamell dann dünn über das Ganze gießen, so dass ein dünnes Gespinst entsteht.

## Infos und Tipps

- Pflaumenarten kommen praktisch in allen Klimazonen der Welt in zahlreichen Variationen vor. Die Sorten sind nicht scharf voneinander zu trennen. Pflaumen sind das vielfältigste und am weitesten verbreitete Steinobst. Die Fruchtformen und Farben variieren über einen weiten Bereich. Besonders die europäischen Pflaumensorten haben hinsichtlich der Farbe eine Bandbreite von Grün über Gelb und Rot hin zu Dunkelblau-Violett. Dies ist auf die Anthocyane in der Fruchtschale zurückzuführen. Die Fruchtformen reichen von rund über eiförmig bis sehr länglich. Die Fruchtgröße schwankt von 10 bis über 40 g. Zu den Pflaumen gehören u.a. die Mirabellen (klein, rund, aromatisch, geeignet für Kompott, Konfitüre oder Likör), die Reineklauden (große, runde, süße Früchte mit gelb-grüner Haut), die Schlehen (sauer, nicht roh essbar, werden destilliert und zu Likör verarbeitet) und die – je nach Form der Frucht benannten - Eierpflaumen und Rundpflaumen. Dazu gehören auch die Zwetschgen mit ihrem festen Fruchtfleisch und hohem Zuckergehalt (besonders geeignet für Mus, Kompott, als Kuchenbelag oder als Grundlage für Schnaps, weniger geeignet zum Rohessen). Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Früchte nicht zu hart sind und eine für die Sorte schöne Farbe haben. Die natürliche Wachsschicht sollte unbeschädigt sein. Harte, matte Früchte sind unreif und sollten ebenso wie überreife, weiche Früchte nicht gekauft werden. Pflaumensorten enthalten viel Provitamin A.
- Tipps für die Strudelzubereitung: Strudelteig muss lange gekühlt werden und darf nicht zu fest sein. Er muss zudem immer sehr rasch verarbeitet werden, denn die Oberfläche trocknet schnell aus. Wenn dies nicht möglich ist, wickeln Sie ihn in Alufolie ein.
- Marsala ist ein dunkler Dessertwein aus Italien. Gut schmeckt auch „Rallo“, ein italienischer Aperitif. Dafür schütteln Sie 4 cl Marsala, 2 cl Cognac und 2 cl Orangensaft in einem Shaker zusammen mit Eiswürfeln, seihen ihn in ein Aperitifglas ab und garnieren mit einer Orangenscheibe.

## Informationen rund um Björn Freitag und die Show

- 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.
- Sein Restaurant: „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