



**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 Hauptspeise:

Rucola-Maultaschen in Avocadosuppe

Zutaten für vier Personen

- Für den Nudelteig: 250 g Mehl, 50 g Gries, 3 Eier, 30 ml Öl, Salz, 1 Eigelb.
- Für die Füllung: 1 Bund Rucola ohne Stiele, 1 Knoblauchzehe (zerdrückt), 1 Eigelb, 1 EL Paniermehl, 2 EL Mascarpone, Salz, Pfeffer.
- Für die Avocadosuppe: 2 Avocados (geschält, gewürfelt), 500 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Crème fraîche.

Zubereitung

Die Nudelteig-Zutaten vermischen Sie zu einem festen geschmeidigen Teig, der ca. 30 Minuten ruhen sollte. Inzwischen können Sie die Zutaten für die Füllung in einer Küchenmaschine pürieren. Die Avocados werden mit der Gemüsebrühe püriert und mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt. Erhitzen Sie die Avocado/Brühe-Mischung in einem Topf und geben Sie die Crème fraîche hinzu. Achtung: Die Suppe darf nicht kochen, denn sonst werden die Avocados bitter. Rollen sie jetzt den Nudelteig aus, stechen Kreise aus (oder Quadrate) und geben etwas von der Füllung in die Mitte. Dann bestreichen Sie die Ränder mit Eigelb, legen einen anderen Teig-Kreis (oder Quadrat) darauf, drücken sie fest aneinander und kochen sie in Salzwasser. Den restlichen Teig verkneten Sie aufs Neue, rollen diesen ebenfalls aus und stechen daraus wieder Kreise usw.

Angerichtet werden die Maultaschen in der Avocadosuppe.

Infos und Tipps

- Seitdem hierzulande die Italienische Küche so beliebt ist, gewinnt auch der Rucola (auch Rauke genannt) immer mehr Freunde. Der Rucola ist eine im Mittelmeerraum beheimatete Pflanze, die dort sehr weit verbreitet ist. Er ähnelt mit seinem herben, leichten bitteren Geschmack sehr dem deutschen Löwenzahn, hat aber im Gegensatz zum Löwenzahn die Textur von grünem Salat. Rucola schmeckt hervorragend in der Mischung mit anderen Salaten, mit einer heißen Specksauce, oder einfach mit Öl, Balsamico-Essig und Parmesan. Püriert mit Pinienkernen und Parmesan ergibt er übrigens eine hervorragende Sauce.
- Die Avocadobirne gehört zu den Lorbeergewächsen und ist als Obst oder Gemüse, kalt und sogar warm zu verzehren. Unter der ungenießbaren Schale befindet sich das nahrhafte, sahnig-milde Fruchtfleisch mit seinem nussartigen Geschmack. Es gibt drei Typen: Den Guatemala-Typ mit dick- und narbenschaligen großen Früchten von ausgeprägtem Geschmack (mit zunehmender Reife färbt sich die Schale fast schwarz), den westindischen Typ mit glatt-, aber zähschaligen, großen, eher rundlichen Früchten, die im Geschmack etwas milder sind, und den mexikanischen Typ, dessen Früchte die typisch cremige Konsistenz und den mild-sahnigen Geschmack besitzen. Avocados reifen erst nach dem Pflücken richtig aus. Sie kommen meist steinhart in den Handel. Essreif und butterweich sind sie nur noch begrenzt haltbar. Deshalb kauft man am besten harte Früchte und lässt sie zu Hause nachreifen. (Tipp: Will man diesen Prozess beschleunigen, so hilft es, wenn Sie die Avocados mit einem Apfel in eine Tüte geben oder in Zeitungspapier eingewickelt in der Nähe der Heizung lagern.) Oder man kauft reife Früchte und verwendet sie noch am selben Tag. Mit ihrem hohen Fettgehalt – es handelt sich hauptsächlich um mehrfach ungesättigte, d.h. „gute, bekömmliche“ Fettsäuren – und den vielen Vitaminen (Vitamin B1, B2 und C) und Mineralstoffen ist die Avocado eine der nahrhaftesten tropischen Früchte - allerdings auch sehr kalorienreich. Sie passt gut zu Zitrusfrüchten und Ananas, aber auch zu salzigen Lebensmitteln, wie Schinken und Anchovis. Die halbierten und entsteinten Früchte lassen sich gut füllen, z.B. mit Huhn oder Meeresfrüchten. Will man die Avocados garen, müssen sie sehr schonend behandelt werden, denn große Hitze bekommt weder dem Aroma noch dem Aussehen der Früchte, d.h. Saucen oder Suppen beispielsweise sollten nicht kochen, sonst wird der Geschmack bitter. Man kann Avocadofleisch auch einfrieren. Dafür löst man am besten das Fruchtfleisch aus der Schale, beträufelt es ein wenig mit Zitronensaft und füllt es z.B. in Aluschalen. Die Lagerzeit beträgt bis zu 3 Monaten.

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, Reservierung wird empfohlen)
- Weitere Informationen zu den „Jungen Wilden“ finden Sie auch im Internet unter www.junge-wilde.de.
- 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.