



**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 französische Hauptspeise:

## **Taubenbrust mit Shiitake-Schuppen**

### Zutaten für vier Personen:

- 2 Tauben, 100 g Shiitake-Pilze, 100 g Hähnchenbrustfilet, 50 ml gekühlte Sahne, Salz, Pfeffer.
- Für die Beilage (Traubenkompott mit Chicorée): 200 g rote Trauben, 100 g Zucker, 1 rote, gewürfelte Zwiebel, 3 EL Estragonessig, 100 ml Geflügelfond, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 2 Chicorée.

### Zubereitung:

Die Taubenbrüste würzen und von beiden Seiten kurz anbraten. Aus dem Hähnchenbrustfilet, der gekühlten Sahne, Salz und Pfeffer stellen Sie in der Moulinette eine Farce her, die Sie auf die Taubenbrüste dünn verteilen. Die Shiitake-Pilze werden in dünne Scheiben geschnitten und schuppenartig auf die mit Farce bestrichenen Brüstchen gelegt. Das Ganze muss dann im Bambus-Dampftopf ca. 10 Minuten dämpfen (oder in jedem normalen Dampfeinsatz). In einer Pfanne lassen Sie mittlerweile den Zucker mit etwas Geflügelfond hellbraun schmelzen und geben dann die halbierten und entkernten Trauben, die gewürfelte Zwiebel und den restlichen Geflügelfond dazu. Abgeschmeckt wird mit dem Essig. Das Trauben-Kompott sollte nun bei mittlerer Hitze köcheln. Jetzt pflücken Sie die äußeren Blätter vom Chicorée ab und dämpfen sie kurz. Den restlichen Chicorée schneiden Sie klein und geben ihn ebenfalls zum Traubenkompott. Angerichtet werden die Taubenbrüstchen auf den gedämpften Chicorée-Blättern, daneben kommt das Trauben-Kompott.

### Infos und Tipps

- Die Taube wird schon seit dem Altertum für den Verzehr, als Ziervogel, für Flugwettkämpfe oder als Nutztier gehalten. Die in der Küche benötigten Tauben werden vor allem in Frankreich gezüchtet und hierzulande küchenfertig angeboten, sie wiegen dann ca. 180 g. Ihr Fleisch ist tiefrot, hat einen leichten Wildgeschmack und ist sehr gut verdaulich. Zum Braten eignen sich nur junge Tauben, ältere Tiere sollten nur in Suppen oder Farcen verwendet werden.
- Der Shiitake, ein sehr schmackhafter Speisepilz, stammt aus Ostasien und wurde früher nur getrocknet oder in Dosen angeboten. Heute wird er auch bei uns gezüchtet, und es gibt ihn frisch. Übrigens kann man ihn auf Buchenholz auch leicht selbst ziehen, die entsprechenden Kulturen gibt es in Fachgeschäften. Shiitake-Pilze sollten nicht gewaschen, sondern nur geputzt werden. Dabei wird die Kappe mit einem feuchten Tuch abgewischt, das untere Ende des Fußes wird abgeschnitten. Man kann sie wie Steinpilze verwenden und auch als preiswerteren Ersatz für diese verwenden.
- Chicorée ist eine veredelte Form der Zichorie, die wiederum ein hellblau blühendes Unkraut ist, das bei uns auch Wegwarte heißt. Die kolbenförmigen, bis ca. 20 cm langen Chicorée-Stangen bestehen aus festen, weißen, dicht umeinander gewickelten Blättern mit zartgrünen Spitzen. Ihr leicht bitterer Geschmack ist sehr erfrischend. Da Chicorée hitze-, kälte- und lichtempfindlich ist, wird er meist in Kästchen, die mit dunkelblauem Papier ausgeschlagen sind, angeboten. Er enthält viele Vitamine, ist appetitanregend, gut verdaulich und kalorienarm. Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass die Stangen keine braunen Stellen haben und die Blätter nicht hellgelb oder gar geöffnet sind.

### 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“  
Lippedorf 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