



**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:

Zander in Sesam auf Meeressalgenblini

Zutaten für vier Personen

- 400 g Zanderfilet (4 Stücke), Salz, Pfeffer, 2 Eigelb, 100 g Sesamkörner, 3 EL Butterschmalz.
- Für die Blini: 50 g Meeressalgen, 30 g Mehl, 20 g Buchweizenmehl, 1 Ei, 250 ml Vollmilch, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer.
- 1 Gemüsegurke (in Spiralen geschnitten), 2 EL Butter, 100 ml Weißwein, 100 ml Fischfond, 4 EL Crème double.

Zubereitung

Für die Blini werden die Algen blanchiert, abgeschreckt, püriert und mit den restlichen Zutaten (Buchweizenmehl, Mehl, Ei, Milch, Sahne, Salz, Pfeffer) verrührt. Den Teig füllt man in eine gebutterte Form (oder alternativ in vier Tartelette-Förmchen) und gibt diese dann für 10 Minuten bei 180°C in den Backofen. Der Zander wird gewürzt, durch Eigelb gezogen, in den Sesam-Samen gewendet und in Butterschmalz ausgebraten und anschließend warm gestellt. Für die Gurkenspirale wird die Gurke geschält und mit Hilfe eines Spiralschneiders (gibt es z.B. in Asien-Läden) geschnitten. Die Spirale wird vorsichtig in ausgelassener Butter gedünstet, abgelöscht wird mit Weißwein, aufgefüllt wird mit Fischfond, gewürzt wird mit Salz und Pfeffer. Wenn die Flüssigkeit etwas eingekocht ist, dann können Sie die Crème double unterheben. Angerichtet werden die Blini auf den Tellern, darauf kommen die Spiralen, und als nächstes folgt der Fisch.

tm3

macht aktiv!

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

Seite 1

Infos und Tipps

- Der Zander ist ein Süßwasserraubfisch und als Speisefisch dem Hecht recht ähnlich. Frisch schmeckt er besser als tiefgekühlt. Die Fangzeiten sind zwischen September und März. Dieser Fisch hat sehr festes, fast grätenloses, sehr mageres Fleisch. Es ist schneeweiß und zart-aromatisch. Der Zander eignet sich für viele Zubereitungsarten. Gefüllter Fisch lässt sich mit Zander wegen dessen fester Konsistenz besonders gut zubereiten.
- Algen oder Seetang sind einfache, essbare Meerespflanzen die knackig sind und mild nach Meer und manchmal süßlich schmecken. Algen sind reich an hochwertigen Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Ballaststoffen. Wegen ihres hohen Jodgehalts ist der gesundheitliche Wert der Algen aber umstritten. Algen lassen sich als Gemüse, Salat oder Würze verwenden, sind aber nicht leicht zu ernten, denn sie wachsen an nassen, glitschigen, schlecht erreichbaren Plätzen. Ihre kurze Haltbarkeit ist ein weiteres Problem. Außerhalb der ostasiatischen Meeresküsten sind Anbau-, Ernte-, und Konservierungsmethoden in einem noch sehr unterentwickelten Stadium. Das betrifft besonders die europäische Küstenregion. In Japan gehören Algen zu den Grundnahrungsmitteln, jährlich werden dort 10 Milliarden Blätter geerntet. Bei uns sind diese Meeressalate in Naturkostläden und Reformhäusern zu erhalten. Getrocknet kommen sie aus Japan, aus Nordwestfrankreich oder aus Schottland.

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.
- 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