

Meisterküche: Lust auf ohne Fleisch – Kochen mit Gemüse und Ei

Kochen ohne Fleisch – für Heimathäppchen-Köchin Anja Tanas keine Pflichtübung, sondern Kür. Gemeinsam mit Yvonne Willicks wird sie ein typisches NRW-Gericht zubereiten: Eierfrikadellen mit Senfsoße und Bohnensalat. Die beiden Kultköche Martina und Moritz verpacken herzhaft gefüllte Eiertaschen in feine, leckere Eiertaschen. Und Spitzenkoch Björn Freitag zeigt: Auch Sterneköche lieben bodenständige Küche mal ganz ohne Fleisch, nämlich Piroggen mit feiner Schnittlauchsoße.

Eierfrikadellen mit Senfsoße und Bohnensalat

Bohnensalat

In ganz NRW gibt es verschiedene Varianten von Bohnensalat, denn Stangen- oder Buschbohnen dürfen in keinem nordrheinwestfälischen Bauerngarten fehlen. Im Sommer wird er aus frischen Bohnen gemacht, die vorher abgekocht werden, im Winter kommen die im Sommer eingemachten Bohnen zum Einsatz.



Zutaten für 2 Personen:

- 250 g breite, grüne Bohnen
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Dill, gehackt
- Pfeffer
- geräuchertes Salz (nach Belieben)

Außerdem:

Schale mit kaltem Wasser und Eiswürfeln

Zubereitung:

- Bohnen waschen, die Enden abschneiden und halbieren.
- Wasser in einem Topf aufkochen, kräftig salzen und die Bohnen darin in etwa acht Minuten bissfest garen.

- Bohnen aus dem Wasser nehmen, im Eiswasser abschrecken, mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen und schräg in feine Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Butter glasig dünsten, dann Bohnen zufügen und einige Minuten bei wenig Hitze braten.
- Zitronensaft, Öl und Honig in einer Schüssel aufschlagen, Kräuter, Salz und Pfeffer zufügen.
- Bohnen und Zwiebeln zum Dressing geben, gut mischen und den Salat noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Bis zum Verzehr kühlstellen.

Eierfrikadellen

Zutaten für 2 Personen:

- 1 trockenes Brötchen
- 150 ml Milch
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 3 EL Butterschmalz
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL gehackte Petersilie
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer gemahlen
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 Prise Kümmel, gemahlen
- ca. 3 EL Paniermehl

Zubereitung:

- Für die Eierfrikadellen das Brötchen in Milch einweichen.
- Drei Eier acht Minuten lang kochen, kalt abschrecken, schälen und fein hacken.
- Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Teelöffel Butterschmalz glasig anschwitzen. Abkühlen lassen.
- Gekochte Eierwürfel, das rohe Ei, Zwiebeln, ausgedrückte Brötchenmasse, Schnittlauch, Petersilie und alle Gewürze sehr gut mit der Hand verkneten. Ist die Masse zu feucht, etwas Paniermehl untermischen.
- Aus der Eiermasse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen, diese in Paniermehl wenden und im restlichen Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur knusprig braten.

Senfsoße

Zutaten für 2 Personen:

- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Milch
- 2 EL mittelscharfer Senf

-
- 1 EL grober Senf
 - Salz und Pfeffer
 - Zucker
 - 1 Schuss Essig

Zubereitung:

- Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl langsam einstreuen und unter Rühren hellgelb anrösten.
- Gemüsebrühe und Milch angießen und mit dem Schneebesen glattrühren.
- Mehlschwitze aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen.
- Senf zufügen und die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.
- Eierfrikadellen mit der Senfsoße auf Tellern anrichten, den Salat daneben oder in einem extra Schälchen servieren.
- Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Tipp: Übrige Frikadellen schmecken kalt vorzüglich als Brotbelag.

Ei in der Teigtasche mit Spinat und Schafskäse für ein bis zwei Personen

Zutaten:

- 2 Teigblätter
- 1 Tasse blanchierter Spinat (TK)
- 100 g Schafskäse
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Eier
- 3 EL Olivenöl



Zubereitung:

- Die Teigblätter nebeneinander legen. Den Spinat jeweils in die Mitte setzen, den Käse zerbröckeln und darauf betten.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Jeweils ein Ei obenauf setzen.
- Zu einer Tasche zusammenklappen, rundum verschließen und in heißem Öl auf beiden Seiten knusprig braten.

Piroggen mit Süßkartoffel-Ziegenfrischkäse-Füllung in grüner Schnittlauch-Schmand-Soße

Ob Ravioli oder Maultaschen – gefüllter Nudelteig schmeckt einfach lecker! In Polen gelten „Pierogi“ sogar als Nationalgericht. Im ganzen Land gibt es ganz besondere Familienrezepte, herzhaft oder süß zubereitet. Auch Spitzenkoch Björn Freitag wagt sich an die polnische Spezialität. Die Füllung der Piroggen ist sein persönlicher Favorit, die Soße geht super schnell.



Für den Teig:

- 100 ml warme Milch
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 50 ml Olivenöl
- 250 g Mehl

Für die Füllung:

- 1 Süßkartoffel
- 100 g Ziegenfrischkäse Salz
- 1 TL Abrieb einer Bio-Limette
- 1 TL Chili, in feine Ringe geschnitten
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

Für die Soße:

- 30 ml Gemüsebrühe (kalt)
- 200 g Schmand
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Bund Schnittlauch, grob geschnitten

Außerdem:

- 1 EL Butter
- 1 - 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 10 Walnusskerne

Besondere Utensilien:

- Handrührgerät mit Knethaken
- Kartoffelstampfer
- Standmixer
- Nudelholz
- Ausstecher (ca. 8 cm Durchmesser)
- Schaumkelle

Zubereitung:

- Süßkartoffel schälen und im Ganzen in Wasser sehr weich kochen.
- Für den Piroggenteig Milch, Salz, Eier, Öl in eine Schüssel geben und alles mit dem Rührgerät kneten. Währenddessen Mehl nach und nach hinzugeben, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte von Hand weiter kneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr bröckelt. Ggf. etwas mehr Mehl oder Milch zufügen, um die optimale Konsistenz zu erzielen.
- Teig für 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- Für die Füllung die weiche Süßkartoffel, Ziegenfrischkäse, Salz, Abrieb einer Limette, Chili, Cayennepfeffer und Muskatnuss in einen kleinen Topf geben.
- Die Zutaten mit einem Kartoffelstampfer stampfen, sodass eine feine Masse entsteht.
- Für die Soße Gemüsebrühe, Schmand, Cayennepfeffer und Salz in einem Standmixer geben und pürieren.
- Walnusskerne in einer Pfanne rösten.
- In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, dann salzen.
- Für die Piroggen den Teig nochmals kneten und dann mit einem Nudelholz auf einer mit Mehl bestäubten Fläche ca. 3 mm dick ausrollen. Runde Taler ausstechen.
- Je einen guten Esslöffel der Süßkartoffel-Ziegenfrischkäse-Füllung in die Mitte der Teiglinge geben. Dabei einen Rand frei lassen. Das Ganze zu einem Halbkreis einschlagen. Die Ränder der Piroggen mit Wasser anfeuchten, mit den Fingern zusammendrücken und nach Belieben die Ränder mit einer Gabel verzieren.
- Piroggen in siedendes aber nicht mehr sprudelnd kochendes Wasser geben und darin 3 bis 4 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.
- In der Zwischenzeit eine Schalotte würfeln und mit Butter in einer Pfanne anbraten.
- Die Piroggen mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, in die Schalotten-Butter-Schmelze geben und für kurze Zeit anbraten.

Anrichten:

3 bis 4 Piroggen fächerförmig auf Tellern platzieren und nach Belieben die Schnittlauch-Schmand-Soße und geröstete Walnüsse darüber verteilen.

Drei Beerendrinks von Nic Shanker

Beerenzzeit! Genau das Ding von Bartender Nic Shanker. Seine beerige Margarita ist der Hit auf jeder Gartenparty! Und auch der süffige Joghurtdrink bekommt seine Beeren ab. Für alle, die trotz Hitze Sport treiben, ist der Iso-Drink gedacht.



1. Beeren-Lassi

Ein Lassi ist ein Trinkjoghurt aus Indien, der Joghurt und Wasser in gleichen Mengen enthält. Beliebt sind Mischungen mit Früchten und Gewürzen. Das Original in Indien hat einen etwas anderen Geschmack als der bei uns erhältliche Lassi, da in Indien die Milch für den Joghurt von anderen Rinderrassen stammt und sehr stark säuernde Joghurtkulturen verwendet werden.

Zutaten für ein 0,3-Liter-Glas:

- 100 g Naturjoghurt
- 5 Himbeeren
- 5 Blaubeeren
- 100 ml kaltes Wasser ohne Kohlensäure
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Kapsel Kardamom
- 1 Messerspitze Kurkuma, gemahlen
- 4 Blättchen Zitronenmelisse
- 4 Eiswürfel
- 1-2 TL flüssigen Honig oder Agavendicksaft (Süße nach Belieben)

Zubereitung im Standmixer:

- Naturjoghurt, Beeren, Wasser und Zitronensaft in einen Mixer geben.
- Kardamomkapsel mit dem flachen Messer aufknacken, grob auf dem Brett zerdrücken und das Innere zusammen mit dem Kurkuma, Zitronenmelisse und dem Eis ebenfalls hinzugeben.
- Alles gut mixen und den Trinkjoghurt mit Honig abschmecken.

2. „Isotonische“ Limo mit Grapefruit

Beim Sport verliert man durch den Schweiß neben Wasser auch lebenswichtige Elektrolyte, daher schmeckt Schweiß so salzig. Mit isotonischen Getränken kann man diese verlorenen Mineralstoffe und Spurenelemente dem Körper schnell wieder zuführen. Iso-Drinks ähneln in



Punkto Mineralstoffkonzentration der Körperflüssigkeit und werden daher gut resorbiert. Spezielle isotonische Erfrischungsgetränke braucht aber kein Breitensportler zwingend. Eine Apfelschorle in einem Mischungsverhältnis von 1:2 (Saft / Wasser) tut es auch – sie ist nahezu isoton.

Die Limo von Nic Shanker ist eine leckere Alternative zu einer Schorle und für extrem heiße Tage an denen man viel schwitzt ist sie gut geeignet, um den Körper schnell zu regenerieren.

Zutaten für ein 0,2-Liter-Glas:

- ½ Grapefruitsaft, gepresst (ca. 50 ml)
- 2 cl Zitronensaft
- 50 ml kaltes Wasser ohne Kohlensäure
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Traubenzucker oder Maltodextrin
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Stängel Minze
- 1 Stängel Basilikum
- ca. 10 Eiswürfel

Zubereitung im Shaker:

- Alle Zutaten in einen Shaker geben, die Kräuter vorher zwischen den Handflächen „anklatschen“, damit die Aromen freigesetzt werden.
- Eiswürfel zugeben, Shaker schließen und kräftig schütteln.
- Durch den Strainer / Barsieb in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas abseihen.
- Hinweis: Wer einen Shaker hat, kann den Drink auch im Standmixer auf niedriger Stufe mixen und dann durch ein Haarsieb abseihen.

3. Berry-Margarita

Zutaten für ein Glas / Margaritaschale (ca. 0,25 Liter):

- 2 Erdbeeren
- 4 Himbeeren
- 10 Johannisbeeren
- 5 Blaubeeren
- 2 cl Limettensaft
- 6 cl weißer Tequila
- 2 cl Orangenlikör
- ca. 4 cl Grenadinesirup
- Chrushed Ice



Zubereitung im Standmixer:

- Beeren mit dem Limettensaft, Tequila und Orangenlikör mixen.
- Nach und nach Grenadinesirup zugeben, immer wieder mixen, abschmecken und auf diese Weise die gewünschte Süße einstellen.
- Nach und nach Crushed Ice in den Mixer geben, dabei den Mixer schwenken und so lange Eis auffüllen, bis die obere Schicht weiß bleibt und sich nicht mehr rot färbt.
- Dann alles gut mixen und in ein Glas füllen.

Krebelcher – herzhafte Krapfen mit Käse und Tomaten

„Krebelcher“: frittiertes Quark-Gebäck aus dem Siegerland. Der Teig wird einfach in das heiße Fett gegeben, deshalb gleicht kein Krebelcher dem anderen. Neben gestampften Kartoffeln wie im Original kommen bei uns noch Tomaten, Oliven und Schafskäse mit rein – und dazu gibt es einen tollen Dip.



Die Mengenangaben sind zugeschnitten auf ca. 12-15 kleine Krebelcher.

Zutaten:

- 200 g Quark (Magerstufe oder 20% Fett)
- 100 g Schafkäse
- 2 große Eier
- 1 Prise Salz
- 20 g zerlassene Butter
- ½ TL Bio-Zitronenabrieb
- 200 g Mehl
- 200 g gekochte Kartoffeln (kalt, gepellt)
- 1 EL Backpulver
- 10 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 15 grüne Oliven ohne Stein
- ca. 2 l Frittierfett

Zutaten für den Kräuterdipp:

- 150 g Rahmjoghurt
- 1 TL Rübenkraut
- 2 EL Wildkräuter, gehackt
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

- Quark in ein feines Sieb geben und mit einer Gabel zerdrücken, damit die restliche Molke abtropft und der Quark schön trocken wird.
- Eier und Salz schaumig schlagen.
- Trockenem Quark, Schafskäse, zerlassene Butter und Zitronenabrieb hinzugeben und den Teig glattrühren.
- Mehl, zerdrückte Kartoffeln und Backpulver nach und nach zum Teig geben. Rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- Tomaten und Oliven grob hacken und unter den Teig mischen. Diesen ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- **Für den Dip** den Joghurt mit Rübensirup, Senf und Kräutern mischen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Fett in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse auf ca. 160 Grad erhitzen. Mit einem Eiskugelportionierer oder zwei Esslöffeln etwas Teigmasse entnehmen und vorsichtig in das Fett geben. Die Quarkbällchen müssen schwimmen. Mehrmals wenden. Die Bällchen sind fertig, wenn sie außen kross und goldgelb gebacken sind.
- Die Quarkbällchen mit dem Dip aufessen – **Mahlzeit!**