



Björn Freitag kocht mit Meta Hildebrand

Sauerkraut-Praline & rote Knöpfli

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Knöpfli „Principessa“ mit krossen Speckchips

Rezept von Meta Hildebrand

Die Schweizer Fernsehköchin Meta Hildebrand bereitet einen echten Schweizer Klassiker zu: Knöpfli! Die kleinen Teigperlen badet sie in einer cremigen Rote Bete-Soße, die dank einer besonderen Raffinesse ganz mild und fein schmeckt. Ein Hochgenuss aus der Pfanne!

Für die Principessa-Soße mit Roter Bete

- 3 Rote Beten
- grobes Meersalz
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Sahne
- 100 ml Rote Bete-Saft (am besten aus dem Reformhaus oder Bioladen)
- Vanillezucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Rote Beten mit etwas Meersalz einzeln in Alufolie einwickeln und bei 200 °C ca. 90 Minuten auf einem Backblech im Backofen garen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Stückchen schneiden und in einer tiefen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen.
- Mit Sahne und Rote Bete-Saft ablöschen, kurz aufkochen lassen und auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und Vanillezucker abschmecken.
- Gegarte Rote Bete pellen, in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden und für die letzten 5 Minuten mit in die Soße geben.

Für die Knöpfli

- 4 Eier
- 100 ml Milch
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Wasser mit Kohlensäure
- 1 TL Salz für den Teig
- 400 g Mehl
- Salz für das Knöpfli-Wasser



außerdem

- 8 Scheiben geräucherter Speck
- 2 Handvoll Edamame-Bohnen (geschält)
- 4 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung

- Eier mit einem Schneebesen in einer Schüssel aufschlagen, die Milch einrühren.
- Einen Esslöffel Olivenöl, Sprudelwasser und Salz und das Mehl nach und nach unterziehen. Teig mit einem Holzlöffel aufschlagen, bis sich kleine Bläschen bilden. Teig abdecken und mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Kurz vor dem Servieren einen Topf mit Wasser aufsetzen. Wasser salzen und zum Kochen bringen.
- Eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen.
- Mit Hilfe eines Knöpfli-Siebs oder -Schabers den Teig ins köchelnde Wasser geben, Knöpfli kurz aufkochen lassen, danach die Hitze wieder reduzieren.
- Knöpfli garen, bis sie oben schwimmen, dann mit einer Schaumkelle in das eiskalte Wasser geben und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Knöpfli mit einem Esslöffel Olivenöl marinieren, damit sie nicht zusammenkleben.

Zubereitung & Anrichten

- Ofen auf 180 °C Ober -Unterhitze vorheizen.
- Ein Ofenblech mit Backpapier auslegen und die Speckscheiben darauf verteilen. Speck im Backofen bei 7-10 Minuten backen, dann auf Küchenpapier abkühlen und knusprig werden lassen.
- Petersiele waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen.
- Die Knöpfli in die Rote Bete-Soße geben, durchschwenken, heiß werden lassen und mittig zusammen mit der Rote Bete auf tiefen Tellern verteilen.
- Jeweils zwei Speckchips darauflegen und die Edamame-Bohnen überall verteilen.
- Mit Petersilienblättern garnieren.



Sauerkraut-Praline mit Schalottensoße

Rezept von Björn Freitag

Sternekoch Björn Freitag interpretiert deftige Küche neu und elegant: Er wickelt aromatisch abgeschmecktes Sauerkraut in Blätterteig und macht auf diese Weise ofenfrische, goldbraune Knusperkugeln, die mit Röstaroma und viel Charakter in der Konsistenz daherkommen.

Für die Sauerkraut-Praline

- 1 kg mehlig-kochende Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 500 g Fass-Sauerkraut
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Ei
- 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung

- Kartoffeln ungeschält in gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen, kurz ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und noch warm mit einem Esslöffel Butter stampfen.
- Das Sauerkraut z.B. durch ein Tuch auspressen. **Tipp:** Den Saft auffangen und z.B. trinken oder anderweitig verwerten.
- Kraut in einem Topf erwärmen.
- Kartoffelstampf unter das Sauerkraut heben, alles mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
- Das Ei verquirlen, Küchen-Pinsel bereitlegen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen und in 4 Quadrate schneiden.
- 4 Haufen aus jeweils ca. 5 EL Kartoffel-Kraut-Masse auf das Backpapier geben und mit einem Teig-Quadrat von oben nach unten wie eine Kugel umhüllen. Teig gut schließen und mit dem Ei bepinseln.
- Backofen auf 200° Ober-Unterhitze vorheizen.
- In einer Pfanne einen Esslöffel Butter schmelzen, die Teigkugeln mit der Unterseite (auf die „Naht“) einsetzen und ca. 5 Minuten anbraten.
- Sauerkraut-Pralinen wieder aufs Blech setzen und im Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Restliche Sauerkraut-Masse kann man im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufheben und in der Pfanne aufgewärmt z.B. als Beilage zu Fisch- oder Fleischgerichten servieren.



Für die Schalottensoße

- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- ½ TL weißer Pfeffer
- 1 TL Mehl
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Weißweinessig
- Salz

Zubereitung

- Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in etwas Rapsöl vorsichtig anschwitzen.
- Weißen Pfeffer hinzugeben und alles mit Mehl bestäuben. Die Masse unter ständigem Rühren kurz abbrennen lassen und anschl. mit Weißwein ablöschen.
Tipp: Alternativ wie in der Sendung eine Kugel Beurre Manié aus einem Esslöffel Reismehl und einem Esslöffel Butter formen. Die Schalotten mit dem Weißwein ablöschen und die Mehlbutter nach und nach in dem Schalotten-Weißwein-Sud unter Rühren auflösen.
- Gemüsefond und Lorbeer hinzufügen und 30 Min einkochen lassen. Vor dem Anrichten mit Weißweinessig, Salz und weißem Pfeffer abschmecken, den Lorbeer entfernen.

Außerdem

- 4 EL Granatapfelkerne (alternativ: halbierte Weintrauben)
- 4 Zweige Thymian

Anrichten

- Schalotten-Soße in tiefen Tellern verteilen und mit den Granatapfelkernen bestreuen.
- Die Sauerkrautpralinen auf der Soße anrichten.
- Thymian-Zweige in die Sauerkraut-Pralinen stechen und als Deko steckenlassen.



Sauerkrautsuppe mit Schweizer Prussiens (Blätterteiggebäck)

Rezept von Meta Hildebrand und Björn Freitag

Die feine, aber deftige Sauerkrautsuppe mit säuerlicher Note zählt zu den Favoriten der Schweizer Spitzenköchin Meta Hildebrand und auch von Björn Freitag. Unkompliziert in der Zubereitung, spannend im Geschmack! Das knusprige, süß-salzige Gebäck ist fix gemacht und passt perfekt dazu.

Für die Sauerkrautsuppe

- 300 g Sauerkraut
- ½ l Gemüsebrühe
- 400 g Sahne
- 100 ml trockener Fruchtsecco oder Weißwein
- Salz und weißer Pfeffer
- 4 Scheiben durchwachsener Speck
- 4 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung

- Das Sauerkraut kurz in einem Topf ohne Zugabe von Fett anschwitzen.
- Brühe, Sahne und Secco oder Wein hinzufügen und alles ca. 30 Minuten leise köcheln lassen.
- Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für das Topping den Speck ohne Fett in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abkühlen und kross werden lassen, dann kleinhacken.
- Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Speck und Petersilie mischen.

Für die Schweizer Prussiens

- 100 g oder 2 Blatt Blätterteig aus dem Kühl- oder Tiefkühlregal (à ca. 12x12 cm)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 4 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung

- Den Teig ggf. nach Anleitung auftauen lassen und zwischen Backpapier mit dem Nudelholz ausrollen.
- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
- Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Blätterteig von beiden Seiten mit Salz, Zucker und der Petersilie bestreuen und mit dem Nudelholz festrollen, sodass alles haften bleibt.



- Teig zu einer Doppelrolle formen, d.h. die Ränder von beiden Seiten gegeneinander bis zur Mitte aufrollen und dann in ca. ein Zentimeter breite Stücke schneiden.
- Auf dem Backpapier verteilen und ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

Anrichten

- Suppe in tiefen Teller verteilen, den Petersilien-Speck-Mix als Topping darüber streuen und die Prussiens dazu servieren.

Guten Appetit!