



Sören Anders kocht mit Björn Freitag **Räucherfischfrikadelle & Auberginen-Tatar**

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Auberginentatar, Knäckebrot und Joghurt-Dip

Rezept von Björn Freitag

Tatar zählt zu den zeitlosen Klassikern der feinen Küche. Björn Freitag verleiht dem beliebten Gericht eine moderne, vegetarische Raffinesse: Aromatisch geröstete Aubergine und harmonisch komponierte Gewürze verschmelzen zu einem außergewöhnlichen Geschmackserlebnis. Begleitet wird der zarte Tatar von knusprigem Sesam-Knäckebrot und einem erfrischend-sanftem Joghurt-Dip mit edlem Leinöl.

Für das Sesam-Knäckebrot

- 200 g heller Sesam
- 150 g Buchweizenmehl
- 3 TL Flohsamenschalen
- 200 ml Wasser
- 100 ml Rapsöl
- ½ TL Salz

Zubereitung

- Den Backofen auf 160 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
- Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl ca. 2 Minuten rösten.
- Gerösteten Sesam, Buchweizenmehl und Flohsamenschalen in einer Schüssel mischen, dann mit Wasser und Öl zu einem Teig verrühren. Mit Salz würzen.
- Backpapier auf die Arbeitsfläche legen, den Teig drauflegen und z.B. mit einer Gummipalette grob verstreichen.
- Mit einem Bogen Backpapier abdecken und mit dem Nudelholz gleichmäßig ausrollen – ca. 0,5 cm dick. Der Teig sollte knapp das ganze Backpapier bedecken.
- Das obere Blatt abziehen. Den Teig auf dem Backpapier über die Kante der Arbeitsfläche auf ein Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen für ca. 30-40 Minuten backen. Das Knäckebrot sollte nicht zu dunkel, aber knusprig werden. Am besten im warmen, ausgeschalteten Ofen nochmal für ca. 20 Minuten nachtrocknen lassen.

Für das Auberginentatar

- 2 große Auberginen
- Salz
- 4 TL Mirin
- ½ TL Koriandersaat
- ½ TL Kreuzkümmel, ganz
- 1/2 Bund glatte Petersilie (4 Stängel fürs Anrichten aufheben)
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 1 Ochsenherz- oder Fleischtomate
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Limette



- 3 EL natives Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Auberginen halbieren, Fruchtfleisch rautenförmig einritzen, mit 2 TL Salz bestreuen und mit Mirin beträufeln.
- Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ofen bei 200 °C mit aktivierter Grillfunktion ca. 60 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten wenden. Auberginenhälften aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Währenddessen Koriandersaat und Kreuzkümmel in einer Pfanne ca. 2 Minuten ohne Fett anrösten, mörsern.
- Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Tomate waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.
- Zitrone und Limette auspressen.
- Die Haut der mittlerweile abgekühlten Auberginen abziehen und das Fruchtfleisch fein hacken. In einer Schüssel mit den Kräutern und den Tomatenstücken mischen.
- Mit Koriandersaat, Kreuzkümmel, Zitronen- und Limettensaft, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und etwas ziehen lassen.

Für den Joghurt-Dip

- 1/2 Zitrone
- 400 g Schafsjoghurt (alternativ: Kuhmilch-Joghurt „griechische Art“)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 2 TL Leinöl

Zubereitung

- Zitrone auspressen, den Saft mit dem Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Leinöl entweder in den Joghurt rühren oder am Ende des Anrichtens auf den Teller träufeln.

Außerdem

- 2 reife Aprikosen

Zubereitung

- Die Aprikosen für ca. 20 Sekunden in heißes Wasser geben, sofort wieder rausholen, mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend pellen.
- Früchte halbieren, den Stein entfernen.

Anrichten

- Nach und nach einen Küchenring mittig auf den 4 Tellern platzieren, das Auberginentatar hineingeben und etwas andrücken. Den Küchenring vorsichtig abziehen.
- Jeweils eine Aprikosenhälfte daraufsetzen.
- Das Knäckebrot in Stücke brechen und auf neben dem Tatar anrichten.
- Den Joghurt-Dip dazwischen verteilen. Nach Belieben mit Leinöl beträufeln.
- Mit einem Stiel glatte Petersilie garnieren.



Räucherfischfrikadelle mit Gurkensalat

Rezept von Sören Anders

Raffinierte Hausmannskost in ihrer allerschönsten Form: Goldbraun gebratene, aromatische, saftig-zarte Frikadellen aus bestem Räucherforellenfilet, Pellkartoffeln, altbackenem Brötchen und wenigen Zutaten aus dem Vorratsschrank. Dazu ein erfrischender Gurkensalat nach Omas Rezept - ein traditionsreicher Klassiker, neu interpretiert.

Für die Räucherfischfrikadelle

- 2 altbackene Brötchen
- 2 Pellkartoffeln (ca. 200 g) vom Vortag
- 500 g geräuchertes Forellenfilet, ohne Haut
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 1/2 Bund Dill
- 1 Ei
- 1 TL mittelscharfen Senf
- Salz
- 100 g Pankomehl
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die Brötchen mindestens 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und kleinrupfen.
- Währenddessen die Pellkartoffeln pellen und mit der Gabel zerdrücken.
- Den Räucherfisch klein hacken.
- Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl anschwitzen.
- Den Dill waschen, trockenener und fein schneiden.
- Die Brötchen zusammen mit dem Räucherfisch, den Kartoffeln, den angeschwitzten Zwiebeln, der Hälfte des Dills, Zwiebel, Ei, Senf und einem Fünftel des Pankomehls in eine Schale geben und vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 8 Frikadellen formen, von beiden Seiten in Pankomehl wälzen und in einer Pfanne mit 3 EL Pflanzenöl von beiden Seiten auf mittlerer Stufe ca. 12-14 Minuten goldbraun braten.

Für den Gurkensalat

- 1 Salatgurke
- 1/2 Bund Dill (4 Zweige für die Deko aufheben.)
- 30 g saure Sahne
- 1 EL weißer Balsamico
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 Zitrone (Saft)

Zubereitung

- Die Salatgurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Den Dill waschen, trockenener und fein hacken.



- Die saure Sahne in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren den Balsamico, das Pflanzenöl, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen, die Gurkenscheiben unterheben.
- Zum Schluss die Zitrone auspressen und den Salat damit abschmecken.
- Den übrigen Dill unterheben.

Anrichten

- Den Gurkensalat mittig auf Tellern verteilen.
- Die Frikadellen daraufsetzen.
- Mit einem Zweig Dill garnieren.

Sesam- Knäckebrot, Räucherforelle, Forellen-Mayonnaise und Aprikosen-Tomatensalat

Rezept von Sören Anders und Björn Freitag

Aus einer spontanen Idee entsteht ein kulinarisches Highlight: Die beiden Profiköche Sören Anders und Björn Freitag nehmen die Herausforderung an, aus den übrig gebliebenen Zutaten mit nur sechs Komponenten ein neues Gericht zu kreieren. Ihre Wahl fällt auf knuspriges Sesam-Knäckebrot, belegt mit zartem Räucherforellenfilet, aromatische Forellen-Mayonnaise, die an Vitello Tonnato erinnert. Dazu ein bunter Tomaten-Aprikosensalat.

Für das Knäckebrot

- 100 g heller Sesam
- 75 g Buchweizenmehl
- 1 gehäufte TL Flohsamenschalen
- 100 ml Wasser
- 50 ml Rapsöl
- ¼ TL Salz

Zubereitung

- Den Backofen auf 160 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
- Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl ca. 2 Minuten rösten.
- Gerösteten Sesam, Buchweizenmehl und Flohsamenschalen in einer Schüssel mischen, dann mit Wasser und Öl zu einem Teig verrühren. Mit Salz würzen.
- Backpapier auf die Arbeitsfläche legen, den Teig drauflegen und z.B. mit einer Gummipalette grob verstreichen.
- Mit einem Bogen Backpapier abdecken und mit dem Nudelholz gleichmäßig ca. 0,5 cm dick ausrollen. Der Teig sollte knapp das ganze Backpapier bedecken.
- Das obere Blatt abziehen. Den Teig auf dem Backpapier über die Kante der Arbeitsfläche auf ein Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen für 30-40 Minuten backen. Das Knäckebrot sollte nicht zu dunkel, aber knusprig werden. Am besten im warmen, ausgeschalteten Ofen nochmal für ca. 20 Minuten nachtrocknen lassen.

Für die Forellen-Mayonnaise

- 100 g Joghurt (3,8% Fett)
- 200 g Pflanzenöl
- 1/2 Zitrone
- 1 TL Senf



- 125 g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
- 1 Prise gemörserter oder gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise gemörserte oder gemahlene Koriandersaat
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitung

- Zitrone auspressen und mit Joghurt, Pflanzenöl und Senf in einen hohen Mixbecher geben.
- Pürierstab ganz unten im Mixbecher ansetzen, einschalten und langsam hochziehen.
- Von den Forellenfilets die schmalen Enden abschneiden. Aus den großen Stücken vier gleich große schneiden und beiseitelegen.
- Die schmalen Forellen-Endstücke kleinschneiden und zusammen mit dem Kreuzkümmel und der Koriandersaat zur Mayonnaise geben und nochmal kurz mixen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Aprikosen-Tomatensalat

- 1 Ochsenherz- oder Fleischtomate
- 4 reife Aprikosen
- 4-5 Zweige glatte Petersilie
- 4-5 Zweige frischer Koriander
- Abrieb von 1 Bio-Limette
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Tomate waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.
- Aprikosen waschen, trocknen, aufschneiden, entkernen und kleinschneiden.
- Tomaten- und Aprikosenstücke in eine Salatschüssel geben und vermengen.
- Die Kräuter waschen, trocknen, Blätter von den Stielen zupfen, kleinschneiden und unter den Salat heben.
- Den Zitronen- und Limettenabrieb, Olivenöl und Zucker untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- Das Knäckebrot in Stücke brechen und auf Tellern verteilen.
- Die Forellenfilet-Stücke auf das Knäckebrot geben.
- Den Salat darauf anrichten und mit der Forellen-Mayonnaise beträufeln.

Guten Appetit!