



Sören Anders kocht mit Carol Mühlenbrock

Pilz-Gratin & Pilau mit Kachumbari

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Gewürzreis „Pilau“ mit Fleisch & Tomaten-Avocado-Salat „Kachumbari“

Rezept von Carol Mühlenbrock

Pilau ist eine traditionelle Gewürzreispfanne aus Kenia, die mit einer Mischung aus Gewürzen wie Kardamom, Nelken, Zimt und Pfeffer zubereitet wird. Carol Mühlenbrock bereitet das Gericht heute mit Kalbfleisch zu, wodurch es besonders herzhaft und sättigend wird. Zu Festen, Hochzeiten und besonderen Anlässen darf es auf keiner Tafel fehlen, denn es gilt als Symbol für Gastfreundschaft. Dazu reicht sie einen Salat, der überall in Ostafrika bekannt ist: Tomaten-Avocado-Koriander-Salat.

Für die Gewürzmischung „Pilau“

- 3 EL Kreuzkümmel
- 1 EL schwarzer Pfefferkörner
- 1 EL Zimtrinde
- 1/2 EL Nelken
- 1 EL Koriandersaat
- 1 EL Kardamomkapseln

Zubereitung

- Kreuzkümmel, schwarzen Pfeffer, Zimt, Nelken und Koriander ca. 2 Minuten in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Kardamom schälen und die Samen mit den anderen Gewürzen mörsern.

Für den Gewürzreis „Pilau“

- 3 große rote Zwiebeln
- 4 EL Pflanzenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 750 ml Wasser
- 500 g Kalbfleisch (z.B. Keule)
- Salz
- Cayenne Pfeffer
- 2 EL Gewürzmischung „Pilau“ (Rezept s.o.)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Basmati-Reis

Zubereitung

- Rote Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in einer tiefen Pfanne oder in einem Topf in dem Öl dunkelbraun anbraten.
- Knoblauch und Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden, hinzugeben, alles eine weitere Minute braten und dann 100 ml Wasser ablöschen.
- Das Fleisch parieren, in kleine Würfel schneiden (ca. 2x2 cm) mit Salz und Cayennepfeffer würzen.



- Fleisch zu den Zwiebeln geben, einmal umrühren, dann die Gewürzmischung Pilau einstreuen. 250 ml Wasser angießen, Deckel aufsetzen und alles ca. 7 Minuten köcheln lassen.
- Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, zusammen mit den restlichen 400 ml Wasser zum Fleisch geben, Deckel aufsetzen und alles auf mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen lassen. Dann bei wenig Hitze so lange weiter köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden und der Reis weich.
- Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Tomaten-Avocado-Salat „Kachumbari“

- 1 Avocado
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 3 große Tomaten
- 1/2 Bund frischer Koriander (4 Zweige für die Deko beiseite legen)

Zubereitung

- Die Avocado halbieren, Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen und in Würfel (ca. 2x2 cm) oder dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte in kleine Würfel schneiden, die andere in dünne Scheiben.
- In einer Schüssel die Avocado, Zwiebelwürfel, Öl, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer vorsichtig mischen. Die Mischung mindestens 5 Minuten (am besten 30 Minuten) marinieren lassen.
- Währenddessen die Tomaten waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.
- Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Zwiebelscheiben, Tomaten und Koriander unter die Avocado-Mischung heben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- Das Pilau auf einer Seite der Teller anrichten.
- Den Tomatensalat daneben platzieren.
- Mit einem Zweig frischen Koriander dekorieren.



Pilztoast-Gratin & karamellierter Romana-Salat

Rezept von Sören Anders

Sören Anders begeistert mit einem raffinierten Gericht: gemischte Pilze treffen auf goldbraunen Toast. Dieser wird von einer köstlichen Parmesan-Soße umgeben, deren Zubereitung an eine Hollandaise erinnert. Während das Pilztoast-Gratin herrlich duftend im Ofen schmilzt, karamellisiert Sören Anders Romana-Salat in der Pfanne. Das Dressing dazu ist blitzschnell zubereitet, so dass im Handumdrehen ein Gericht entsteht, das nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich überzeugt.

Für das Pilztoast-Gratin

- 8 Scheiben Toastbrot (Sorte je nach Geschmack)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Enoki, Shiitake oder Austernpilze)
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die Rinde des Toastbrots abschneiden. **Tipp:** Trocknen lassen und im Mixer zu Paniermehl verarbeiten.
- Die Toastbrotscheiben in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl nach und nach goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Petersilie wasche, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. 4 Zweige für die Deko beiseitelegen.
- In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Dann die Schalottenwürfel dazugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Zum Schluss den Knoblauch für ca. 1 Minute hinzufügen.
- Die Petersilie untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Soße

- 70 g Butter
- 40 g Parmesan
- 1 Bund Schnittlauch (4 Zweige Schnittlauch für die Deko beiseite legen)
- 80 ml Weißwein
- 3 Eigelb

Zubereitung

- Den Backofen auf höchste Stufe Oberhitze (oder Grillfunktion) vorheizen.
- Die Butter in einem Topf braun werden lassen.
- Den Parmesan fein reiben.
- Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden.
- Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad aufschlagen - bis eine dickliche, schaumige Konsistenz erreicht ist.
- Schlagkessel vom Wasserbad nehmen und langsam die braune Butter unter den Eischäum rühren.



- Anschl. den Parmesan und die Hälfte des Schnittlauchs untermischen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Toastbrotsscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze obenauf geben.
- Die Soße darauf verteilen und im heißen Backofen 8-10 Minuten gratinieren lassen. Dabei das Ganze im Ofen beobachten, damit das Gratin nicht schwarz wird.

Für den karamellisierten Romana-Salat

- 2 Romana-Salatherzen
- 2 EL Puderzucker
- 4 EL Weißweinessig
- 1/2 TL Senf
- 6 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Wasser
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die Salatherzen der Länge nach halbieren.
- Den Puderzucker auf einen Teller geben, die Salathälften mit der Schnittseite auflegen, sodass der Puderzucker daran haftet.
- Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, 1-2 EL Wasser hineingeben und die Salatherzen auf der Schnittseite darin leicht karamellisieren, bis sie etwas Farbe bekommen.
- Aus Weißweinessig, Senf, Pflanzenöl und Zucker eine Vinaigrette anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- Die gratinierten Pilztoasts auf einer Seite der Teller anrichten.
- Die gerösteten Salathälften danebenlegen und mit der Vinaigrette beträufeln.
- Einen Schnittlauch-Halm in Stücke schneiden und das Gericht damit garnieren.



Romana-Salat mit geschnetztem Kalbfleisch, Pilzen & Parmesan-Croutons (Saladi ya nyama)

Rezept von Sören Anders und Carol Mühlenbrock

Die beiden Kochprofis stellen sich einer Challenge. Sie müssen aus sechs der übrig gebliebenen Zutaten spontan ein neues Gericht kochen. Also wird Kalbfleisch schnell und fettarm in der Pfanne gebraten und mit Pilzen zu einem Pfannengericht kombiniert. Ein frischer Romana-Salat mit einem cleveren blitzschnellen Dressing passt perfekt dazu. Die knusprigen Parmesan-Croutons runden das kulinarische Finale der Sendung ab.

Für das geschnetzelte Kalbfleisch mit Pilzen

- 600 g Kalbfleisch (z.B. aus der Keule oder Oberschale)
- Salz
- 250 g gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Enoki-, Shiitake- oder Austernpilze)
- 2 EL Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- schwarzer Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tomate (für die Dekoration)
- 6 Stiele glatte Petersilie (2 Zweige für die Dekoration beiseitelegen)
- 1 EL Butter

Zubereitung

- Das Fleisch in kleine, ca. 1,5 cm dicke, Schnitzel schneiden und salzen.
- Pilze putzen und grob kleinschneiden.
- Fleisch in Rapsöl in einer Pfanne von beiden Seiten insgesamt ca. 8 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
- Nach ca. 2 Minuten die Pilze hinzufügen, den Abrieb einer Zitrone unterheben und mit Pfeffer würzen.
- Knoblauch schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und hinzufügen.
- Petersilie waschen, trocknen, Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und kurz vor dem Servieren unterheben.
- Die Tomate in feine Streife schneiden und beiseitelegen.

Für die Parmesan-Croutons

- 2 Scheiben Toastbrot (Sorte je nach Geschmack)
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Butter
- 100 g Parmesan

Zubereitung

- Pflanzenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- Toastbrot in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden, hinzufügen und braten, bis Röstaromen entstehen. Dabei ab und zu wenden.
- Nach ca. 5 Minuten den Parmesan reiben, hinzufügen und unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
- Die Pfanne nach ca. 3 Minuten ausschalten, die Croutons in der Restwärme bis zum Anrichten in der Pfanne liegenlassen.



Für den Romana-Salat

- 2 Romana-Salatherzen
- 1 EL Senf
- 1 EL Puderzucker
- 2 EL weißer Balsamico
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die Salatherzen der Länge nach halbieren.
- Senf und Puderzucker mit einem Schneebesen in einer Salatschüssel verrühren.
- Den Balsamico einrühren, dann Raps- und Olivenöl unter ständigem Rühren langsam einfließen lassen.
- Am Ende den Abrieb einer Zitrone untermischen.
- Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- Salathälften mit der Schnittkante nach oben mittig auf die Teller geben und mit der Vinaigrette beträufeln.
- Das Fleisch mit den Pilzen darüber geben.
- Die Parmesan-Croutons und die kleingeschnittene Tomate darauf anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Guten Appetit!