
Meisterküche: Alles schnell gemacht

**Rezepte von Victoria Fonseca, Zora Klipp, Björn Freitag,
Martina und Moritz**

Kohlrabi-Ceviche.....	2
Pommes frites mit Käse-Chilisoße	5
Pfannengyros mit Reibekuchen	7
Spanische Tortilla und Frittelle mit Rucola	9

Kohlrabi-Ceviche

Rezept von Victoria Foneska

Würzig, leicht und überraschend anders: Das peruanische Fischgericht wird hier zum kreativen Gemüsegenuss! Das Kohlrabi-Ceviche von Victoria Foneska ist eine gelungene Komposition aus drei einfachen Kochschritten: Gemüse wird eingelegt, ein knallgrünes Öl filtriert und das Dressing, die Tigre de Leche, ist im Nu zusammengemixt. Das Gericht eignet sich perfekt als Vorspeise oder Beilage.



Ceviche für 4 bis 6 Portionen

Zutaten gepickelter Kohlrabi

- 2 mittelgroße Kohlrabi
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 250 ml Weißweinessig
- 250 ml Wasser
- 3 Lorbeerblätter
- 3 EL Zucker
- 1 TL Salz

Zubereitung

- Kohlrabi schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln oder fein schneiden und dann in sterilisierte Schraubgläser füllen.
Tipp: Nach Belieben Chilischoten hinzufügen.
- Für den Pickle-Sud die Pfefferkörner kurz in einem Topf erhitzen.

- Essig und Wasser angießen, Lorbeer, Zucker und Salz hinzufügen und alles aufkochen lassen.
- Den kochenden Sud über den Kohlrabi gießen, sodass das gesamte Gemüse bedeckt ist, mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Nach Belieben das Glas verschließen und den Kohlrabi an einem dunklen Ort mehrere Tage oder Wochen ziehen lassen.

Zutaten für ca. 500 ml Kräuter- bzw. Lauchöl

- 10 Eiswürfel
- 1 Bund Schnittlauch, Petersilie, Koriander o.ä.
- 1 Bund Lauchzwiebeln (nur die dunkelgrünen Abschnitte)
- 400 ml Speiseöl z.B. Rapsöl

Zubereitung

- Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen sowie eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln bereitstellen.
- Kräuter putzen, grob kleinschneiden und zusammen mit den Lauchabschnitten im Wasser ca. 15 Sekunden abkochen, dann herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.
- Trocken tupfen und in einen Mixer geben. Öl hinzufügen und alles kurz pürieren.
- Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Kräuter-Öl-Mix hineingeben und ein paar Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

Tipp: Kräuteröl direkt verwenden oder in eine sterilisierte Flasche füllen – gut verschlossen hält sich das Öl mehrere Wochen im Kühlschrank.

Kohlrabi-Salat mit Leche de Tigre

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

- 150 g gepickelte Kohlrabi-Scheibchen (Rezept s.o.)
- 150 g unreife grüne Mango
- 150 g Salatgurke

Für die Leche de Tigre

- 1 Granny Smith Apfel
- 100 g Gurke
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- 1 grüne Chilischote (Menge und Schärfe nach Belieben)
- 3 Stiele Koriander (frisch, gerne mit Wurzeln z.B. aus dem asiatischen Supermarkt)
- 3 Limetten
- 1 Zitrone
- 1 EL Holunderblütensirup
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Kräuter- bzw. Lauchöl (Rezept s.o.)

Zubereitung

- Gurke waschen, Mango schälen – beides in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit den gepickelten Kohlrabi-Scheiben mischen.

-
- Für das Dressing den Apfel und die Gurke waschen, in grobe Stücke schneiden.
 - Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden.
 - Chili waschen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob kleinschneiden.
 - Koriander putzen, waschen und grob kleinschneiden.
 - Limetten und Zitronen auspressen. Den Saft und alle anderen Zutaten im Standmixer pürieren. **Tipp:** Wer einen Entsafter hat, sollte diesen verwenden.
 - Die pürierte Masse durch ein Haarsieb abseihen und gut abtropfen lassen.
 - Leche de Tigre mit Holunderblütensirup, Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat damit marinieren.
 - Salat auf Tellern anrichten und mit dem grünen Öl beträufeln.

Anrichten

Ein besonderer Hingucker sind kunstvoll gerollte Kohlrabi-Röschen, bei denen die gepickelten Kohlrabi-Scheiben mit den Mango- und Gurkenscheiben längs auf der Arbeitsfläche ausgelegt und dann aufgerollt werden.

Die Rollen quer halbieren und mit den Schnittflächen nach unten auf kleinen Tellern anrichten. Mit Leche de Tigre und dem grünen Öl beträufeln.

Pommes frites mit Käse-Chilisoße

Rezept von Zora Klipp

Zora Klipp setzt auf schnell und deftig! Ihre knusprigen Ofenfritten gelingen ohne Fritteuse - und dazu passt eine im Handumdrehen gekochte Chili-Cheese-Soße.



Zutaten für 2 Personen

Zutaten Pommes

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

- Gut gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln waschen und mit Schale in daumenbreite Pommes schneiden.
- Etwa 5 Minuten blanchieren, dann abgießen und auf einem Handtuch gut abtrocknen. Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
- Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und gut mit den Gewürzen, der Speisestärke und dem Öl vermengen. Auf einem Backblech verteilen und circa 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten einmal wenden.

Zutaten für die Käsesoße

- 1 2 kleine Schalotten
- Zehe Knoblauch
- 1 EL Butter
- 100 ml trockener Wermut
- 200 ml Brühe
- 200 ml Milch
- 1 EL Speisestärke
- 200 g älterer Cheddar
- Cayenne-Pfeffer
- Pfeffer
- nach Geschmack: eingelegte Jalapeños

Zubereitung

- Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter in einem Topf anschwitzen. Mit Wermut ablöschen.
- Danach die Milch hinzufügen und alles 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Brühe in einen Schale geben und mit der Stärke verrühren. In den Topf geben und die Soße etwas andicken lassen.
- Cheddar reiben und in der Soße schmelzen. Die Soße sollte schwer vom Löffel laufen. Eventuell etwas mehr Käse hinzufügen.
- Mit Cayenne-Pfeffer, Pfeffer und nach Bedarf etwas Salz abschmecken.
- Pommes auf Teller geben, mit der Käsesoße begießen oder diese separat zum Dippen servieren.
- Nach Geschmack mit Jalapeños belegen.

Pfannengyros mit Reibekuchen

Rezept von Björn Freitag

Kartoffeln, Schnitzel und Frischkäse – aus bodenständigen Zutaten kreiert Björn Freitag ein rustikales Essen, das den Blick gen Griechenland schweifen lässt! Würzig, einfach gemacht und sehr viel Aroma – ein wunderbares Pfannengyros mit Reibekuchen, das der ganzen Familie schmeckt.



Zutaten für 4 Personen

- 800 g Kartoffeln (festkochend)
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Muskatnuss gerieben
- 50 g Butterschmalz
- 1 EL Brotgewürz (Kümmel, Koriander, Fenchel, Muskat)
- 2 EL Rapsöl
- 700 g Schweinefleisch z.B. aus der Oberschale
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Zucker
- 1 TL Paprikapulver scharf
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Frischkäse oder Schmand
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Bio-Zitronenabrieb

Zubereitung

- **Für die Reibekuchen** die Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Wasser ggf. mit Hilfe eines Tuchs ausdrücken.
- Eier und Mehl unterziehen und die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, mehrere Löffel Reibekuchenmasse hineingeben und plattdrücken. Reibekuchen von beiden Seiten knusprig und goldbraun backen, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen, ggf. im Backofen warmhalten.
- **Für das Pfannengyros** das Brotgewürz ohne Zugabe von Fett in einer kleinen, beschichteten Pfanne anrösten, dann fein mörsern.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch in Streifen schneiden und darin kräftig anbraten.
- Zwiebeln schälen, kleinschneiden und in die Pfanne zum Fleisch geben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, geröstetem Brotgewürz und dem Paprikapulver abschmecken.
- **Für den Dip** den Knoblauch schälen, in sehr feine Stückchen schneiden und zusammen mit dem Olivenöl, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer unter den Frischkäse ziehen.

Anrichten

Reibekuchen auf Tellern verteilen, Pfannengyros darauf anrichten und den Dip darüber träufeln. **Tipp:** Dazu passt Tomatensalat

Spanische Tortilla und Frittelle mit Rucola

Rezept von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer (vom 03.07.1998)

Das typisch spanische Gericht aus Kartoffeln und Eiern verfeinern Martina & Moritz mit frischem Rucola. Die Tortilla schmeckt warm wie kalt – genauso wie die Frittelle. Die frittierten Teigbällchen stammen aus Italien und sind ein prima Snack.



Zutaten für 4 bis 6 Personen

Zutaten Tortilla mit Kartoffeln und Rucola

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 500 g gekochte und abgekühlte Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 6 Eier

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne (22 cm Durchmesser) in zwei Esslöffeln heißem Öl andünsten.
- Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rucola waschen, trockenschleudern, kleinschneiden und auf die Kartoffeln geben.
- Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
- Kartoffeln und Rucola zum Ei in die Schüssel geben und alles gut mischen.

- Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, den gesamten Schüsselinhalt wieder in die Pfanne geben. Bei wenig Hitze ca. 20 Minuten braten, bis die Eiermasse fast gestockt ist. Dann die Tortilla wenden. Dafür entweder eine flache Kuchenplatte oder einen möglichst glatten Teller verwenden.
- Die Tortilla noch etwa fünf Minuten auch auf der anderen Seite sanft bräunen – innen sollte sie jetzt noch einen feuchten Kern haben.

Tipp: Die Tortilla schmeckt warm, dazu ein Salat und ein leichter Rotwein. Sie schmeckt aber auch fabelhaft kalt – das heißt bei Zimmertemperatur, als Imbiss zum Aperitif.

Zutaten Frittelle mit Rucola

- 3 Eier
- 3 EL Mehl
- 3 EL Parmesan, fein gerieben
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola
- Butter zum Braten

Zubereitung

- Eier, Mehl und Parmesan verrühren und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
- Rucola waschen, trockenschleudern, grob hacken und unterziehen.
- Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und leicht braun werden lassen.
- Kleine Mengen Teig in der Pfanne verteilen und die Frittelle nach und nach braten.
- Die Frittelle mit Aufschnitt anrichten und kalt oder warm genießen.