



Echt scharf!

Die neue Kochshow mit Björn Freitag

Die neue rasante Comedy-Kochshow bei TM3 mit dem „Jungen Wilden“-Koch Björn Freitag als Moderator. Die Kandidaten können nicht kochen, sie wollen nicht kochen, aber sie tun es – und zwar unter den Augen ihrer Freunde, unter Anleitung von Björn Freitag und vor dem Publikum am Fernseher. Täglich können Sie zwei Kochmuffeln über die Schulter in die Töpfe schauen. Heraus kommt ein exquisites, leckeres Gericht. Wenn Sie unseren „Köchen“ nacheifern wollen – hier ist das Rezept für eine indische, vegetarische Hauptspeise:

Indische Samosas

Zutaten für vier Personen:

- Für die Füllung: 2 gekochte, gewürfelte Kartoffeln, 80 g Erbsen, 35 g Korinthen, 1 Msp. Zimt, 1 Bund Koriander (gehackt), 1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Soja-Sauce, 1 gepresste Limette, 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), 1 TL Kurcuma.
- Für den Teig: 50 g Mehl, 50 g Polenta (Maisgrieß), 1 Ei, etwas Wasser, Salz, 1 Eigelb zum bestreichen.
- Für die Sauce: 125 ml Joghurt, 125 ml Buttermilch, 1 Bund Minze, Prise Kreuzkümmel (Cumin), Salz.
- Außerdem Öl zum Frittieren.

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten (Mehl, Grieß, Ei, Wasser) kneten Sie einen geschmeidigen Teig, den Sie im Gefrierbeutel oder in Klarsichtfolie verpackt für ca. 1 Stunde kühl stellen (Alternativ können Sie auch an Stelle des Teigs fertigen Blätterteig verwenden). Anschließend erhitzen Sie die Zutaten für die Füllung kurz in der Pfanne und lassen sie dann erkalten. Der Teig wird ausgerollt und in ca. 10 cm große Quadrate zerteilt. Geben Sie auf jedes Quadrat einen Löffel Füllung, bestreichen Sie die Ränder mit Eigelb, klappen Sie dann den Teig zusammen und drücken die Samosas mit einer Gabel fest, damit sie nicht auseinandergehen. Dann können sie frittiert werden. Für die Sauce wird die Minze fein gehackt und mit den restlichen Zutaten verrührt und abgeschmeckt.

Infos und Tipps

- Korinthen sind kleine, etwa erbsengroße, dünnhäutige, kernlose, rötlich-blaue bis violett-schwarze Traubenbeeren. Sie haben ihren Namen von der Stadt Korinth (in Griechenland) und stammen von einer Abart der Weinrebe. Die Trauben werden nach der Ernte unter freiem Himmel auf Strohmatten oder in großen flachen Holzkästen ausgebreitet und getrocknet. Besonders gute Korinthen werden im Schatten

getrocknet, denn so hält sich das natürliche Aroma besser. Im Gegensatz zur süßeren Rosine haben Korinthen einen feinsäuerlichen herberen Geschmack. Sie müssen trocken, luftig und kühl aufbewahrt werden.

- Kreuzkümmel (auch Pfefferkümmel oder Cumin genannt) stammt aus der Türkei. Nur die Samen sind zum Würzen geeignet, die man erst kurz vor Gebrauch im Mörser zerstoßen sollte, weil das Aroma nach dem Mahlen schnell verfliegt. Kreuzkümmel hat einen bitter-scharfen Geschmack.
- Kurkuma (Gelbwurz) verwendet man seit vielen Jahrhunderten zum Färben von Speisen und Stoffen und natürlich als Gewürz. Der ingwerähnliche Wurzelstock wird zuerst gekocht und dann gemahlen. Das Pulver findet man in Asien- und Naturkostläden sowie in den gutsortierten Feinkostabteilungen der Kaufhäuser. Kurkuma wird übrigens in der indischen traditionellen Medizin u.a. als natürliches Antibiotikum und als Anreger für den Stoffwechsel eingesetzt. Außerdem senkt es Fieber, lindert Unterleibskrämpfe und wird als Erste-Hilfe-Mittel bei Verbrühungen, Verbrennungen, Schürfwunden etc. benutzt.
- Koriander: Die kugeligen, beigen bis gelbbraunen Samen gehören wohl zu den ältesten Gewürzen, die wir kennen. Frisch haben Koriandersamen einen unangenehmen Geruch, jedoch getrocknet duften sie aromatisch, schmecken würzig, leicht brennend und erinnern ganz zart an Orangenschale. Koriander ist das typische Gewürz für Lebkuchen, Printen und Spekulatius, und es ist fester Bestandteil von Curry, vielen Chutneys, Brot und Wurstgewürzen. Alle Hülsenfrüchte und Kohlgerichte werden durch Koriander viel bekömmlicher, und auch Fleisch, Gemüse, Aal, Wild und Pasteten harmonieren gut mit ihm. Erst beim Kochen entwickelt er sein volles Aroma, und bevor Sie ganze Samen selbst mahlen, sollten Sie sie kurz in der Pfanne rösten. Cilantro, das frische Koriandergrün, ähnelt äußerlich der Petersilie, duftet und würzt aber intensiv-beißend. Wichtig: Man sollte Korianderblättchen stets mit einem Messer hacken. Im Blitzhacker oder einer Kräutermühle zerkleinert strömen sie einen ziemlich strengen Geruch aus.

Informationen rund um Björn Freitag

Dem 26jährigen Björn Freitag gehört ein Restaurant in Dorsten. Er ist Mitglied der „Jungen Wilden“, den ca. 20 exquisiten jungen Köchen Deutschlands, die modern, lustvoll und kreativ kochen.

- „Goldener Anker“
Lippertor 4 in 46282 Dorsten, (geöffnet Mi. bis So. ab 18.00 Uhr, Reservierung wird empfohlen)
- Weitere Informationen zu den „Jungen Wilden“ finden Sie auch im Internet unter www.junge-wilde.de.
- Buchtipp: Die Jungen Wilden kochen. Deutschlands Starköche – The New Generation“
(Hrsg. Frank Buchholz, mit Bildern des bekannten Foodfotografen Amos Schliack, Falken Verlag)

Wollen auch Sie mit Björn Freitag kochen, oder kennen sie einen Kochmuffel, den Sie gerne zu „Echt scharf!“ schicken würden? Dann können Sie sich unter der Telefonnummer 01805 / 21 22 21 (0,24 DM/Min.) bewerben bzw. Ihre/n Bekannte/n vorschlagen. Weitere Rezepte aus „Echt scharf!“ finden Sie im Inhaltsverzeichnis unter der Faxabruf-Nummer 0190 / 27 70 70 00.