



Björn Freitag kocht mit Philipp Vogel

Gemüse-Omelett, Chicorée-Salat & Falafel

Alle Rezepte sind für 4 Personen
(wenn nicht anders angegeben)

Gemüse-Omelett mit Nordseekrabben

Rezept von Björn Freitag

Locker, leicht und voller Aromen: Björn Freitags Gemüse-Omelett mit Nordseekrabben ist ein tolles Frühstück, ein raffinierter Snack oder auch ein buntes Hauptgericht. Jede Komponente wird getrennt zubereitet – sorgsam, aber ohne viel Aufwand. Fluffige Eier, knackiges Gemüse, fruchtige Tomaten, karamellisierte Zwiebeln und Krabben aus der Nordsee – ein wirklich harmonischer Mix!

Zutaten für 4 Personen als Snack, für 2 Personen als Hauptgang

Für Füllung und Topping:

- 50 ml Wein-Brantweinessig (auch: Weinbrandessig)
- 5 EL Wasser
- ½ EL Zucker
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 gelbe oder rote Spitzpaprika
- 4 EL Olivenöl
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ochsenherztomate (alternativ: 2 große Fleischtomaten)
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 200 g Nordseekrabbenfleisch
- evtl. rote Sprossen (z. B. Rote-Bete-Sprossen)

Für das Omelett:

- 6 Eier (M)
- 4 EL Milch
- 3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Butter

Zubereitung:

- **Für die karamellisierten Zwiebeln** Essig, Wasser und Zucker in einer kleinen Pfanne mischen und kräftig aufkochen.
- Rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, in den köchelnden Sud geben und 10-15 Minuten ziehen lassen.
- **Für die Füllung** den Staudensellerie waschen, trockenes Ende abschneiden und den Rest sehr fein kleinschneiden.
- Spitzpaprika aufschneiden, Kerne und Scheidewände entfernen, Fruchtfleisch waschen und kleinschneiden.



- Staudensellerie- und Paprikawürfel in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl wenige Minuten knackig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Tipp: Wer anderes Gemüse lieber mag, kann hier nach Gusto variieren.
- Währenddessen die Tomate waschen, vierteln, Tomatenkerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel in einer Schüssel mit 1 Prise Salz und 1 EL Olivenöl mischen.
- Zitrone waschen, trockenreiben und die Schale direkt über den Tomaten fein abreiben. Alles kurz mischen.
- **Die Krabben** in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abwaschen und abtropfen lassen.
- **Für das Omelett** Eier und Milch in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Schuss Mineralwasser für ein besonders fluffiges Omelett.
- In zwei großen, beschichteten Pfannen je die Hälfte der Butter erhitzen und jeweils die Hälfte der Eimasse hineingeben. Omeletts bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen, hin und wieder den Rand der Omeletts mit einem Spatel lösen und an der Pfanne rütteln.
- Wenn die Oberfläche fast gestockt ist, die Omeletts einmal halb überklappen, sofort aus der Pfanne gleiten lassen und halbieren.

Anrichten:

- Omeletts ggf. halbieren und auf Tellern anrichten.
- Zwiebeln, gedünstete Gemüsewürfel, Tomaten und Krabben auf den Omeletts verteilen.
- Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Sprossen garnieren.

Chicorée-Salat nach „Muddi-Art“ mit Käse-Falafel

Rezept von Philipp Vogel

Dieser Chicorée-Salat von Philipp Vogel überrascht mit spannenden Kontrasten: Herbe Blätter treffen auf süße Orangenfilets, cremiges Ketchup-Dressing und knusprig karamellisierte Walnüsse. Dazu sorgen goldbraun frittierte Käse-Falafel mit würzigem Cheddar und frischen Kräutern für den herzhaften Genuss. Ein raffiniertes Wohlfühlgericht mit persönlicher Geschichte – inspiriert von einem der Lieblingsrezepte aus Philipps Kindheit.

Chicorée-Salat

Für die Walnüsse:

- 40 g Zucker
- ca. 70 ml Wasser (aufgeteilt)
- 70 g Walnusskernhälften
- Rapsöl zum Frittieren

Für den Salat:

- 6 Köpfe Chicorée
- 2 große Orangen (keine Saftorangen)
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 50 g Ketchup



- 50 g japanische Mayonnaise (alternativ: Mayo aus Eigelb mit Reisweinessig und einer Prise Zucker abschmecken)
- 2 EL Weinbrandessig
- 2 Msp. geräuchertes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- **Für die karamellisierten Walnüsse** den Zucker und 40 ml Wasser in einen kleinen Topf oder Pfanne geben und zum Kochen bringen, bis sich der Zucker auflöst.
- Walnüsse zugeben und unter ständigem Rühren bei geringer Hitze in dem Zuckersud köcheln lassen.
- Unter ständigem Rühren vorsichtig noch ca. 20-30 ml Wasser zugeben und warten, bis die Walnüsse einen schönen Glanz haben.
Achtung: Die Walnüsse werden schnell zu einer festen, stumpfen Masse!
- Die Walnüsse mit der Schaumkelle aus dem Zuckersud nehmen und auf Backpapier verteilen, so dass sie einzeln auskühlen können.
- **Für den Salat** währenddessen die Chicorée-Blätter vom Strunk trennen, unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Blätter für den Salat ganz lassen.
- Die Orangen mit einem Messer im Ganzen schälen und anschließend filetieren.
- Den Rest der Orangen gut ausdrücken und den Saft für das Dressing aufheben.
- **Für das Salatdressing** die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden.
Tipp: Fein gewürfelte Zwiebel mit heißem Wasser überbrühen – dann schmecken sie weniger intensiv und geben dem Dressing ein feines Zwiebelaroma.
- Ketchup und Mayonnaise vermengen. Weinbrandessig, Orangensaft und Zwiebeln unterrühren.
- Mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Zum Frittieren der abgekühlten Nüsse** das Öl in einen kleinen Topf geben – es sollte den Topf ca. 10 Zentimeter hoch füllen - und erhitzen.
Tipp: Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, das Ende eines Holzlöffels in das Öl halten. Bilden sich kleine Bläschen am Holz, können die Nüsse frittiert werden.
- Die Nüsse 2-3 Minuten im heißen Fett ausbacken und anschließend auf Küchenkrepp auskühlen lassen.
Tipp: Das Öl kann auch zum Frittieren der Falafel s.u. verwendet werden.

Käse-Falafel:

- 400 g getrocknete Kichererbsen
- 1 weiße Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 großes Bund glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Walnusskerne
- 200 g Cheddar
- 2-4 TL Kichererbsenmehl und mehr zum Wenden
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Frittieren (**Tipp:** Das Öl von den Walnusskernen s.o. verwenden.)



Vorbereitung für die Falafel:

- Die Kichererbsen ca. 24 Stunden in reichlich kaltem Wasser einlegen.

Zubereitung:

- **Für die Falafel** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein reiben.
- Die Petersilie waschen, trockenschleudern, grob schneiden, mit der Zwiebel und dem Knoblauch in einen Standmixer geben und zu einem Püree verarbeiten.
- Für die Sämigkeit einen Schuss Wasser und 1 EL Olivenöl dazugeben. Paste in eine große Schüssel füllen. Mixer nicht reinigen.
- Die eingeweichten Kichererbsen durch ein Sieb abschütten, mit Wasser abbrausen und kurz abtropfen lassen.
- Kichererbsen zusammen mit den Walnüssen in den Mixer geben und gut vermischen, bis eine homogene, aber noch leicht stückige Masse entsteht.
Tipp: Alternativ alle Zutaten mit der Hand vermengen, auf ein Schneidebrett geben und mit einem Messer hacken.
- Kichererbsen-Walnuss-Mix zu der Kräuter-Paste geben und mischen.
- Den Cheddar fein würfeln und unterheben.
- Um die Masse nicht zu feucht werden zu lassen, Kichererbsenmehl untermischen, bis ein Teig entsteht, der sich gut formen lässt.
- Den Falafel-Teig abschließend mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken, abdecken und ca. 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- Für das Frittieren Öl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse erhitzen. Auch hier der Tipp: Das Öl ist heiß genug, sobald sich kleine Bläschen am Holzstiel bilden.
- Falafel mit der Hand formen - z.B. mit Hilfe eines Eiskugelportionierers - in etwas Kichererbsenmehl wenden und anschließend in dem heißen Fett nach und nach ca. 3 Minuten goldgelb ausbacken.
Wichtig: Nicht zu viele Falafel auf einmal garen, damit das Fett nicht zu stark abkühlt.
- Die goldbraun gebackenen Falafel mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Tipp: Übrig gebliebene Falafel schmecken auch kalt am nächsten Tag.

Anrichten:

- Die Salatblätter auf Tellern anrichten.
- Das Dressing gleichmäßig auf die Blätter träufeln.
- Mit den Orangenfilets und den Walnüssen garnieren.
- Käse-Falafel auf dem Salatbett anrichten.



Zitruscreme-Crumble mit Baiser

Rezept von Philipp Vogel und Björn Freitag

Leicht, frisch und überraschend: Björn Freitag und Philipp Vogel kreieren gemeinsam ein Dessert voller Kontraste. Ihre samtige Zitruscreme thront auf einem Bett von knusprigem Kichererbsen-Walnuss-Crumble und wird gekrönt von feinen Baiser-Tupfen.

Zutaten für 4-6 Portionen:

- 4 Blatt Gelatine
- 2 Bio-Zitronen
- 2 kleine Bio-Orangen
- 5 Eier (M)
- 350 g Zucker
- 5 EL Sahne
- 80 g Walnüsse
- 60 g kalte Butter
- 70 g Kichererbsenmehl
- Meersalz

Zubereitung:

- **Für die Zitruscreme** einen Topf mit heißem Wasser für ein Wasserbad und eine große Schüssel mit Eiswasser bereitstellen.
- Gelatine ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- Zitronen und Orangen derweil heiß abwaschen, trocknen und von 1 Zitrone und 1 Orange die Schale fein abreiben. 2 Orangen und 2 Zitronen halbieren und auspressen.
- Die Eier trennen. Eigelbe in eine hitzebeständige Schüssel geben.
- 100 g vom Zucker, Sahne, Zitrusabrieb und den Zitronen- und Orangensaft hinzufügen. Die Schüssel über das heiße Wasser – in den Wasserdampf -hängen und die Mischung mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren cremig aufschlagen. **Wichtig:** Nicht zu heiß werden lassen, sonst gerinnt das Ei!
- Anschließend die Schüssel in das Eisbad stellen und die Creme weiter aufschlagen und langsam abkühlen lassen. Solange die Creme noch warm ist, die aufgeweichte Gelatine aus dem Wasser nehmen, leicht ausdrücken und in die Zitruscreme rühren. Weiterrühren, bis die Creme kalt ist.
- Creme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und im Eisfach in ca. 30 Minuten fest werden lassen.
- **Für den Crumble** die Walnüsse sehr fein hacken oder im Mixer mahlen.
- Die Butter in Würfel schneiden. Butter und Nüsse mit dem Kichererbsenmehl, 50 g Zucker und 1 Prise Salz zu einem krümeligen Teig verarbeiten.
- Teig abdecken und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Backofen auf ca. 180 °C Umluft vorheizen.
- Den durchgekühlten Crumble auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech locker verteilen.
- Im Backofen auf der unteren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



- **Für das Baiser** die Eiweiße kurz anschlagen, 200 g Zucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen und so lange schlagen, bis ein glänzender, stabiler Eischnee entsteht.
- Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Rosetten oder Tupfen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen.
- Ofen-Temperatur auf ca. 140 °C Ober-/Unterhitze reduzieren. Die Baiser-Tupfen ca. 20 Minuten backen bzw. trocknen lassen, bis sie Farbe bekommen.
Tipp: Werden sie zu dunkel, dann mit Backpapier abdecken.
- Crumble und Baiser aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
Hinweis: Es ist eine große Menge Eischnee, die kleinen Tupfen also nach und nach backen oder auch größere Baiser-Törtchen formen, die man später mit Creme und Früchten füllen kann. Gebackenen Baiser kann man in einer Keksdose ein paar Wochen aufheben und für beliebige Desserts verwenden.

Anrichten:

- Den Crumble als Basis auf Tellern verteilen.
- Die Zitronencreme als dicken Tuff obenauf anrichten.
- Alles mit den Baiser-Tupfen garnieren.

Guten Appetit!