



Björn Freitag kocht mit Luisa Jordan

Eier in Senfsoße & Miesmuscheln

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Miesmuscheln in Tomatensoße mit Knoblauchbrot

Rezept von Luisa Jordan

Luisa Jordan bereitet eines ihrer Lieblingsgerichte zu: Frische Miesmuscheln in einer fruchtig-würzigen Tomatentunke, die schnell und einfach gemacht ist. Bunte Gemüsewürfelchen werden in der Soße bissfest gegart und das knusprige Knoblauchbrot befördert, richtig schön vollgesaugt, die leckeren Soßenreste in den Mund. Wichtige Infos darüber, wie man Muscheln richtig zubereitet, gibt es am Ende dieses Rezepts.

Zutaten für 2-4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Thymian
- 200 g Kirschtomaten
- 250 ml Olivenöl
- 800 g geschälte Tomaten in Saft (aus der Dose)
- 4 mittelgroße Karotten
- 4 Stangen Staudensellerie
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1,5 kg Miesmuscheln
- 200 ml Olivenöl
- 200 ml trockener Weißwein

Zubereitung

- Zwiebeln und 4 Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und zusammen mit Thymian und Kirschtomaten in einem Topf in 50 ml Olivenöl anschwitzen.
- Tomaten in der Dose oder in einem Mixbecher mit dem Pürierstab grob zerkleinern und mit in den Topf geben. Tomatensoße einmal kräftig aufkochen.
Hinweis: Die Kirschtomaten sollen zwar aufplatzen, aber nicht zu weich werden.
- Tomatensoße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Während die Soße köchelt die Karotten schälen und fein würfeln.
- Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.
- Miesmuscheln in kaltes Wasser geben und dreimal gründlich durchspülen, dann sortieren, putzen und im Sieb abtropfen lassen.
- Zwiebeln und 4 Knoblauchzehe schälen, kleinschneiden und zusammen mit Thymian und Kirschtomaten in einem Topf in 200 ml Olivenöl anschwitzen.
- Miesmuscheln und Weißwein hinzufügen, den Deckel sofort aufsetzen.
Hinweis: Damit die noch lebenden Muscheln durch die Hitzeeinwirkung schnell absterben, dürfen sie im Topf nicht aufeinander liegen. Falls man keinen ausreichend großen Topf hat, die Muscheln nach und nach zubereiten. Das Öl ggf. aufteilen, wenn man die Muscheln nacheinander gart. Muscheln in einem großen Topf sammeln, in dem später noch Tomatensauce und Gemüsewürfel Platz haben.



- Muscheln 6 bis 8 Minuten dünsten. Zwischendurch den Topf rütteln, damit sich die Muscheln gleichmäßig öffnen.
- Tomatensoße und Gemüsewürfel zu den Muscheln geben und umrühren. Alles gemeinsam aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
Hinweis: Wenn die Muscheln nacheinander gegart wurden, kommt dann hier die gesamte Menge zusammen in den Topf.

Für das Knoblauchbaguette

- ½ Baguette
- Salz
- 50 g Butter
- 4 Knoblauchzehen

Zubereitung

- Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen.
- 4 Knoblauchzehen schälen und hineinreiben. Mit Salz abschmecken.
- Baguette längs halbieren, mit der flüssigen Knoblauchbutter bestreichen, auf ein Backblech legen und 10-15 Minuten knusprig backen.

Zum Umgang mit Miesmuscheln

- Die Schalen frischer Muscheln sind fest verschlossen oder sollten sich bei leichtem Klopfen oder Zusammendrücken schließen.
- In vielen Supermärkten kann man in Schutzatmosphäre abgepackte Muscheln kaufen. Sie halten sich bis zum Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums.
Achtung: Auf jeden Fall die angegebene Lagertemperatur beachten! Die Muscheln sind hier größtenteils geöffnet und befinden sich in einer Art Schlafzustand, daher sollte man ihnen nach dem Öffnen der Packung rund 10 Minuten Zeit geben. Erst dann reagieren sie wieder richtig und schließen sich bei Berührung mit Wasser. Da diese Muscheln bereits verzehrfertig sind, reicht es, sie kurz unter kaltem Wasser abzubrausen.
- Wer sicher gehen will, beim Verzehr nicht auf zurückgebliebene Sandkörner zu beißen, wässert die Muscheln trotzdem vor dem Kochen noch einmal: dafür Muscheln etwa 30 Minuten lang in eine Schüssel mit Wasser und etwas Salz geben, hin und wieder wenden. Sie spucken von selbst Sand und andere Partikel aus.
- Vor dem Zubereiten alle beschädigten Muscheln wegwerfen.
- Muscheln bei großer Hitze (min. 100 Grad Celsius) garen – im Sud oder aber bei geschlossenem Deckel im Wasserdampf. Das entspricht den Tierschutzauflagen.
- Nach dem Kochen nur weit geöffnete Muscheln genießen. Gibt es nur einen sehr kleinen Spalt, war die Muschel vor dem Kochen u.U. bereits abgestorben und damit ungenießbar. Also sicherheitshalber nicht mit Gewalt öffnen, sondern entsorgen.

Anrichten

- Muscheln in Schüsseln oder tiefen Tellern verteilen.
- Jeweils mit zwei bis drei Schöpfkellen Tomatensoße übergießen.
- Knoblauchbrot aufschneiden und dazu servieren. Mit den Händen genießen – schön unkompliziert!



Gebackene Eier in Senfsauce mit Gemüsepäckchen

Rezept von Björn Freitag

Eier pochieren - das kann so einfach sein! Spitzenkoch Björn Freitag setzt noch einen drauf. Er paniert die vorgegarten Eier und dann ab damit ins Frittierfett! Zu den knusprigen Eierpaketen gibt's buntes Gemüse aus dem Ofen. Dazu passt die cremige und raffinierte Senfsoße ganz wunderbar.

Für das Gemüse

- 100 g Knollensellerie
- 100 g Staudensellerie
- 200 g Möhren
- ½ Stange Lauch
- 200 g Zuckerschoten
- 1 EL Butter
- 200 ml trockener Weißwein
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Gemüse ggf. waschen oder schälen, kleinschneiden und mischen.
- 4 Backpapier-Quadrate bereitlegen und das Gemüse darauf mittig platzieren.
- Butter, Weißwein und Salz und Pfeffer darauf verteilen, Papier zu dichten Päckchen verschließen, z.B. mit Hilfe von Küchengarn oder Rouladennadeln und auf einem Backblech verteilen.
- Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Für die Soße

- 1 große Zwiebel
- 30 g Butter
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Senfkörner
- 250 ml Weißwein trocken
- 3 EL Essig
- 1 EL Dijon Senf
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 Eigelb
- 50 ml Gemüsefond
- Salz und Pfeffer
- 2 Stiele Dill

Zubereitung

- Zwiebel schälen, kleinschneiden und in Butter in einem Topf anschwitzen.
- Lorbeerblätter und Senfkörner hinzufügen, mit Weißwein und Essig ablöschen und ca. 10 Minuten reduzieren lassen. Dann durch ein Sieb abseihen und den Sud wieder in den Topf geben.
- Senf unterziehen.



- Das Eigelb mit einem Schuss Gemüsefond verquirlen und mit einem Schneebesen in den Sud einrühren, jetzt nicht mehr kochen!
- Restlichen Gemüsefond hinzugeben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dill waschen, trockenschleudern, fein hacken und unterziehen.

Für die Eier

- 2 EL Essig
- Salz
- 4 Eier (L)
- 100 g Mehl
- 100 g Paniermehl
- 1 Ei zum Panieren
- Frittierfett z.B. Rapsöl

Zubereitung

- Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, einen Schuss Essig und Salz hinzufügen.
- Wasser umrühren, die Eier zum Pochieren in den Wasserstrudel gleiten lassen und ca. 3 Minuten garen.
- Eier mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
- Frittieröl in einem kleinen Topf oder einer Fritteuse erhitzen. Es sollte ca. 10 cm hoch stehen.
- Zum Panieren das Ei in einer Schüssel verquirlen und mit Salz würzen.
- Mehl und Paniermehl auf Tellern verteilen.
- Die pochierten Eier panieren – erst mehlieren, dann ins Ei tauchen und zum Schluss in den Bröseln wenden.
- Im heißen Öl frittieren, bis die Panierung goldbraun ist. Eier mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten

- Gemüsepakete auf eine Seite der großen, flachen Teller legen.
- Überschüssiges Papier oben abschneiden und die Päckchen öffnen.
- Gebackene Eier daneben platzieren.
- Soße daneben verteilen.

Tipp: Dazu schmecken Salzkartoffeln.



Süßer Karotten-Baguette-Auflauf

Rezept von Luisa Jordan und Björn Freitag

Für eine Nachspeise recyceln Björn und Luisa Baguette und Karotten. Eine Sauce Royale aus Eiern und Milch stockt im Ofen und verwandelt die Brot-Möhren-Masse in einen köstlichen Auflauf: leichter Crunch oben und fruchtig-weicher Boden unten.

Zutaten

- ½ Baguette
- 80 g Butter
- 1 TL Zucker
- 2 Karotten
- 50 ml trockener Weißwein (alternativ: Apfelsaft)
- ¼ Bio-Zitrone
- 4 Eier
- 250 ml Milch
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Zimt
- Frischer Thymian

Zubereitung

- Baguette in etwa 4x1 Zentimeter große Stücke schneiden.
- Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Brotstücke darin wenden. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen.
- Ofen auf 165 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Karotten schälen, fein reiben und in eine Auflaufform geben.
- Gebratene Baguette-Stücke darauf verteilen.
- Mit Weißwein beträufeln und den Schalenabrieb der Bio-Zitrone darüber verteilen.
- Eier mit Milch in einer Schüssel verquirlen, Vanillezucker und Zimt unterziehen.
- Ei-Milch-Mix mit in die Auflaufform geben und alles mit einem Löffel andrücken, sodass sich Brot und Karotten vollsaugen.
- Auflauf im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Minuten backen, die Temperatur in den letzten 10 Minuten auf 180 °C erhöhen.
- Auflaufstück in Größe eines großzügigen Kuchenstücks Tellern verteilen.
- Mit Thymianblättchen garnieren.

Guten Appetit!