



Björn Freitag kocht mit Vroni Lutz

Wolfsbarsch & Rouladen

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Schweinefilet-Roulade mit Kartoffelstampf & Brokkoli

Rezept von Vroni Lutz

Ein zartes Schweinefilet bildet die Basis dieses raffinierten Gerichts. Das Schweinefilet wird mit aromatischen Pilzen gefüllt und aufgerollt, eine flambierte Whiskeysoße sorgt für Perfektion. Ergänzt wird der Teller durch cremigen Kartoffelstampf und knallgrünen Brokkoli. Eine Kombination, die Tradition und Raffinesse vereint.

Für die Schweinefilet-Rouladen

- 1 rote Zwiebel
- 300 g gemischte Pilze (z.B. Kräuterseitlinge, Champignons, Austernpilze)
- 100 g durchwachsenen Speck am Stück
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 100 g Bergkäse oder Cheddar am Stück
- 150 g Frischkäse
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Salz und schwarzer Pfeffer
- ½ TL Chilipulver (Schärfe nach Belieben)
- 500 g Schweinefilet
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

- Pilze putzen, Zwiebel schälen. Beides in kleine Würfel schneiden. Auch den Speck fein würfeln.
- Für die Füllung Speck- und Pilzwürfel in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten bis sie Farbe bekommen und gut duften. Dann die Zwiebelstücke hinzufügen und mitbraten. Alles in eine Schüssel füllen, die Pfanne stehenlassen, nicht reinigen.
- Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Käse fein reiben.
- Petersilie, Käse, Frischkäse und Zitronenabrieb unter die Füllung mischen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
- Das Schweinefilet der Länge nach mit einem Schmetterlingsschnitt aufschneiden, zwischen Folie oder Beutel legen und plattieren.
Tipp: Dafür das Fleisch mit Frischhaltefolie abdecken oder in einen Gefrierbeutel legen. Zum Klopfen einen Plattierer oder einen kleinen Topf verwenden.
- Ofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Fleisch von einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen.



- Die Füllung darauf verteilen, das Fleisch einrollen, dabei die Seiten einklappen. Die Roulade mit Küchengarn oder Rouladen-Nadeln befestigen.
- Die Schweinefilet-Rolle für 10 Minuten in einem 1:1-Olivenöl-Butter-Mix von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf einem Blech im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertigbaren.

Für die Whiskey-Soße

- 1 weiße Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL grüne Pfefferkörner (gefriergetrocknet)
- 100 ml Whiskey
- 200 ml Sahne
- 1 EL Bier für einen herben Geschmack (optional)
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter in einer Pfanne anschwitzen.
- Die grünen Pfefferkörner mörsern, zu den Zwiebeln geben und kurz mitanschwitzen.
- Alles mit Whiskey ablöschen, anzünden und ca. 15 Sekunden flambieren lassen. Achtung: Besondere Vorsicht ist beim Umgang mit Flammen geboten!
- Sahne hinzufügen und die Soße bis zur gewünschten Konsistenz sanft einköcheln lassen.
- Mit Bier, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelstampf

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 200 g Butter
- 200 ml Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- 1 EL Rauchpaprika

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser weichkochen.
- Das Kartoffelwasser abgießen, Butter und Sahne hinzugeben und die Kartoffeln stampfen.
- Die gestampfte Masse mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Rauchpaprika abschmecken und einmal mit dem Holzlöffel durchrühren. Bei geschlossenem Deckel warmhalten.



Für den Brokkoli

- Salz
- Eiswürfel
- 500 g Brokkoli
- 2 TL Butter
- frisch geriebene Muskatnuss
- Salz

Zubereitung

- Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Salz hinzufügen. Eine große Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. (Kaltes Wasser und Eiswürfel)
- Brokkoli-Röschen abschneiden, Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Zunächst die Strunk-Stücke ins kochende Wasser geben und ca. 2 Minuten garen. Dann die Röschen hinzufügen und alles weitere 3 Minuten garen.
- Brokkoli mit einer Schaumkelle kurz in das eiskalte Wasserbad geben und anschl. im Sieb abtropfen lassen.
- Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und den Brokkoli darin schwenken. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Mit dem Deckel auf dem Topf warmhalten.

Anrichten

- Den Kartoffelstampf mittig auf die Teller geben.
 - Die Schweinefilet-Rolle schräg in Scheiben aufschneiden und je 1-2 Scheiben darauf anrichten.
 - Whiskey-Soße darüber träufeln. Brokkoliröschen daneben verteilen.
- Tipp:** Statt Brokkoli passen auch grüne Bohnen oder Rosenkohl.

Wolfsbarsch mit Bohnen-Püree, Tomatenragout & Pfannenbrot

Rezept von Björn Freitag

Björn Freitag serviert ein Gericht, das von seinen Urlaubserinnerungen inspiriert ist. Im Mittelpunkt steht zart gebratenes Filet vom Wolfsbarsch, sein persönlicher Favorit, wenn es um Fisch geht. Dazu schmecken eine samtige Creme aus Dicken Bohnen und ein aromatisches Tomatenragout. Das Pfannenbrot besteht aus wenigen Zutaten und ist kinderleicht zubereitet.

Für den Wolfsbarsch

- 4 Filets á ca. 150 g vom Wolfsbarsch oder Zander (möglichst aus nachhaltiger Fischerei)
- Salz
- 2 EL Mehl
- 2 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer



Zubereitung

- Die Fischfilets auf Gräten prüfen, ggfs. mit einer Küchenpinzette ziehen. Die Hautseite vorsichtig rautenförmig einschneiden und die Filets von beiden Seiten salzen und leicht mehlieren.
- In einer Pfanne das Olivenöl leicht erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite braten, dabei die Fleischseite pfeffern. Nach ca. 5 Minuten wenden, die Hautseite ebenfalls pfeffern. Fisch ca. 2 Minuten in der Resthitze gar ziehen lassen. Tipp: Die Pfanne beim Fischbraten in Bewegung halten, damit die Filets nicht „ankleben“, also die Haut nicht beschädigt wird.
- Die Filets aus der Pfanne nehmen und vor dem Anrichten kurz ruhen lassen.

Für das Bohnenpüree

- 1 kg ausgelöste und vorgegarte Dicke Bohnen (z.B. TK)
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Bohnenkraut
- einige Spritzer weißen Balsamico-Essig
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitung

- Die Bohnen auftauen und die weiße Haut abpulen.
- Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen.
- Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Zwiebeln und Knoblauch mit Gemüsebrühe ablöschen, Bohnen, Lorbeerblätter und Bohnenkraut hinzufügen und alles 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Lorbeerblätter entfernen, die Bohnen mit dem Stabmixer oder in einem Standmixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
- Das Bohnenpüree mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Für das Tomatenragout

- 4 Ochsenherz-Tomaten (oder große Fleischtomaten)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Weißwein
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz und schwarzer Pfeffer
- ½ Bio-Zitrone
- 4 Stiele Bund Basilikum



Zubereitung

- Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Eiskaltes Wasser in einer großen Schüssel bereitstellen.
- Die Schale der Tomaten kreuzweise einritzen und in dem kochenden Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. In dem eiskalten Wasser abschrecken, anschließend die Haut abziehen.
- Geschälte Tomaten vierteln, Strunkansatz sowie Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Rosmarin darin anschwitzen, Tomatenstücke hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Temperatur zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen.
- Die halbe Bio-Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen.
- Rosmarin entfernen, Tomatenragout mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Den Abrieb fürs Anrichten aufgeben.
- Basilikum waschen, trockenschleudern, Blätter von den Stielen zupfen und ggf. zerkleinern. Kurz vor dem Anrichten unterheben.

Für das Pfannenbrot

- 300 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 180 ml Milch
- 5 EL Rapsöl
- Mehl zum Ausrollen

Zubereitung

- Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen.
- Milch und 3 Esslöffel Rapsöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
- Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen und in einer leicht mit Rapsöl eingefetteten, beschichteten Pfanne (28 cm Durchmesser) ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken.
- Brot für 10-12 Minuten im Backofen weiter backen, bis der Teig durchgegart ist. **Tipp:** Wer es noch knuspriger haben möchte, kann das Brot anschl. in 1 EL Olivenöl ca. 3 Minuten in der Pfanne nochmal final kross backen.
- Kurz vor dem Servieren in Stücke schneiden.



Anrichten

- Bohnenpüree mittig auf die großen Teller streichen.
- Fischfilet darauf platzieren, das Tomatenragout (mit Basilikum) und ein Stück Brot daneben anrichten.
- Den Zitronenschalenabrieb über das Essen streuen.
- Ein paar Tropfen Olivenöl darüber träufeln und die Teller Rosmarin garnieren.

Mediterrane Frikadellen mit Tomatensoße

Rezept von Vroni Lutz und Björn Freitag

Saftige Hackfleischbällchen bekommen eine besondere Würze, denn Speck, Rauchpaprika und Oregano sind mit im Spiel. Die Klopse simmern in einer frisch gemachten Tomatensoße. Wer mag, isst Reis oder Pasta dazu – oder einfach nur etwas Brot.

Für die Tomatensoße

- 3 Ochsenherztomaten (oder große Fleischtomaten)
- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und alles würfeln.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Mit 1 EL Olivenöl in einem Wok oder einem Topf anschwitzen. (Deckel drauf)
- Bevor die Zwiebeln Farbe annehmen, die Tomatenwürfel dazugeben und braten lassen.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeer und geriebenen Knoblauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten einkochen lassen.

Für die Frikadellen

- 1 altbackenes Brötchen
- 150 ml Milch
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Schweinefleisch (z.B. Abschnitte, Schnitzel oder Filet)
- 150 g Speck
- 3 Zweige frischer Oregano
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Ei



- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Mehl
- 4 Zweige Basilikum für die Deko

Zubereitung

- Brot in grobe Würfel schneiden und zusammen mit der Milch in einem Topf erwärmen.
- Gemüsezwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen.
- Fleisch und Speck in grobe Stücke schneiden und durch den Fleischwolf (grobe Scheibe) geben. Alternativ in sehr, sehr feine Stücke schneiden.
- Oregano und Petersilie waschen, trocknen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Die Milch aus dem Brot drücken und das Brot ebenfalls durch den Fleischwolf geben. **Tipp:** Alternativ mit dem Messer in feine Stücke schneiden.
- Brot und Fleisch mischen und mit Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver, Oregano sowie der Petersilie würzen.
- Das Ei unterziehen.
- Aus der Masse ca. 8 Fleischbällchen formen, dabei immer wieder die Hände mit Wasser befeuchten, damit es nicht klebt. Bällchen leicht plattdrücken.
- In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Frikadellen darin ca. 5 Minuten braten lassen und dann, ohne sie umzudrehen, aus der Pfanne nehmen.
- Das verbliebene Fett in der Pfanne mit Mehl bestäuben, mit einem Schneebesen klümpchenfrei verrühren, dann die Tomatensoße (Rezept s.o.) hinzufügen und alles gut verrühren.
- Die Frikadellen mit der nicht gebratenen Seite in die Pfanne setzen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garköcheln lassen.

Anrichten

- Frikadellen in tiefen Teller platzieren, die Tomatensoße drumherum nappieren.
- Basilikumstiele als Deko obenauf anrichten.

Guten Appetit!