

Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag und Ali Güngörmüs

Snacks & Vorspeisen für eine Party

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Bulgursalat „Taboulé“

Rezept von Ali Güngörmüs

Auf Ali Güngörmüs' Speisekarte steht heute Bulgursalat „Taboulé“ mit viel frischen Kräutern und geriebenem Feta. Taboulé ist ein traditionelles Gericht aus dem Vorderen Orient und bekannt für Varianten mit Bulgur und Couscous. Ali Güngörmüs' Bulgursalat eignet sich perfekt für eine Party, da er schön aussieht und durch den hohen Gemüseanteil leicht, aber trotzdem sättigend ist.

Zutaten

100 g Bulgur
200 g Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe (geschält)
2 Flaschentomaten
2 frische Peperoni
2 kleine Bio-Salatgurken bzw. Landgurken
2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie
½ Bund Dill
3-4 Zweige Minze
3-4 Blätter Basilikum
1 Bio-Zitrone
4-5 EL Olivenöl
2-3 Prisen Kreuzkümmel
2-3 Zweige Thymian
80 g Feta (Schaf)
4 EL geröstete Pistazien (gepult)
Salz, Salzflocken

Zubereitung

Bulgur im Verhältnis 1:2 mit Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, der Knoblauchzehe und zwei Prisen Salz im Topf kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Knoblauch und Thymian aus dem Topf nehmen und mit einer Gabel durchrühren und dabei gut auflockern.

Die Tomaten vierteln, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Tipp: Kerne und Strunk der Tomaten für eine selbstgemachte Gemüsebrühe nutzen.

Die Gurke der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden.

Tipp: Kerngehäuse für erfrischendes Gurkenwasser nutzen.

Die Frühlingszwiebeln und Peperoni in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Tomaten und Gurken vermengen. Die groben Stiele der Kräuter entfernen (für eine Gemüsebrühe nutzen). Die Kräuter waschen, trocknen, fein schneiden und in der Schüssel mit den Tomaten unterrühren. Den Bulgur dazugeben und gut verrühren. Jetzt den Salat mit dem Saft 1/2 Zitrone, dem Abrieb einer Zitrone, 1-2 EL Olivenöl, Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Die Pistazien schälen und erst kurz vorm Servieren unterrühren, dann bleiben sie schön knackig.

Anrichten

Den Bulgursalat in einem Küchenring auf dem Teller anrichten und leicht andrücken. Den Feta mit einer Reibe darüber reiben und den Teller nach Geschmack noch einmal mit Olivenöl und Salzflöcken würzen. Am Ende mit einem Blatt Basilikum dekorieren.

Wassermelonen-Ayran

Rezept von Ali Güngörmüs

Ayran ist ein traditionelles Getränk aus der Türkei, das dort sogar zum Nationalgetränk gekürt wurde. Ayran erfrischt, sättigt und besteht nur aus drei Zutaten: Joghurt, Wasser und Salz. In vielen anderen Ländern haben ähnliche Mischgetränke Tradition, so wie Lassi, Kefir oder der persische Dugh. Ali Güngörmüs zeigt eine Variante mit Wassermelone.

Zutaten

1/2 Wassermelone (ca. 25 cm Durchmesser)
500 g Joghurt (10 %)
1 EL Olivenöl
ca. 250 ml Wasser (je nach Geschmack / Konsistenz)
1-2 TL Salz

Zubereitung

Die Melone schälen und bis auf ein paar Dekostücke klein würfeln. Zusammen mit Joghurt, Olivenöl, Wasser und Salz in einen Standmixer geben und ca. 30 Sekunden durchmischen. Den Wassermelonen-Ayran in ein Glas einschenken und mit einem Stück Wassermelone am Rand des Glases dekorieren.

Roggenstulle mit Rauchsatzfrischkäse & Preiselbeeren

Rezept von Björn Freitag

Typisch für die kulinarische Kindheit von Björn Freitag sind Roggenstullen. Mit Rauchsatz und Preiselbeeren verleiht er ihnen einen nordischen Touch.

Zutaten

4 große Scheiben Roggenmischbrot
300 g Frischkäse natur
100-150 g Joghurt natur (z.B. 3,5%)
2-3 Prisen Rauchsatz (Bitte auf biologische Inhaltsstoffe ohne Aromen achten!)
1/2 Bund Radieschen
4-5 EL Wild-Preiselbeeren aus dem Glas
1 Schale Kapuzinerkresse oder andere Kresse für die Dekoration
Pfeffer

Zubereitung

Die Brotscheiben toasten oder in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten rösten. Den Frischkäse mit Joghurt, Rauchsatz und Pfeffer verrühren und großzügig auf den Broten verteilen. Radieschen putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Broten verteilen. Am Ende mit Preiselbeeren und Küchenkresse garnieren.

Lachstatar-Pfannkuchenrolle

Rezept von Björn Freitag

Björn Freitag schätzt die Leichtigkeit der asiatischen Küche. Für seine Pfannkuchenrollen hat er sich von japanischem Sushi inspirieren lassen. Mit den Grundzutaten Pfannkuchen und Lachs präsentiert er einen sehr einfachen und köstlichen Partysnack.

Zutaten Pfannkuchen

3 Eier
150 g Weizenmehl (Type 550)
225 ml Milch
75 g Butter
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
den restlichen Frischkäse von den Stullen oder neuen Frischkäse

Zubereitung

Aus Eiern, Mehl, Milch, Rapsöl, weißer Pfeffer und 1-2 Prisen Salz einen Teig herstellen und 10 Minuten ruhen lassen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen und die Pfannkuchen darin ausbacken.

Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in Quadrate/Rechtecke schneiden.

Zutaten Lachstatar

250 g Lachsfilet

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe (geschält)

Saft von 1/2 Bio-Zitrone

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

½ Bund Schnittlauch zur Dekoration (gewaschen und in feine Röllchen geschnitten)

½ Bund Radieschen (geputzt, gewaschen, in dünne Scheiben geschnitten)

Zubereitung

Den Lachs von Haut, Gräten und der dunklen Fettschicht befreien. Sehr fein klein schneiden. Den Knoblauch fein hacken und mit 1 EL Olivenöl, Salz, weißem Pfeffer, Zitrone unter den Lachs mischen.

Den Lachs auf die abgekühlten Pfannkuchenstücke geben, einen schmalen Streifen Frischkäse als Kleber auf den Pfannkuchenrand geben und wie Sushi einrollen. Die Rolle in schmale Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten.

Die Pfannkuchenröllchen mit einem Klecks Frischkäse bestreichen, darauf die Radieschen legen, dann erneut Frischkäse und am Ende den klein geschnittenen Schnittlauch platzieren.

Zutaten Zitronen-Ponzu à la Björn Freitag

1 Lauchzwiebel

2 Knoblauchzehen (geschält und in dünne Scheiben geschnitten)

2 EL Sojasoße

1 Zitrone

Zubereitung

Den Knoblauch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Den Frühlingslauch ganz fein schneiden und zusammen mit dem Knoblauch, der Soja-Soße, dem Zitronensaft und Zitronenabrieb mischen.

Arme Ritter mit Frischkäsecreme, Preiselbeeren & Pistazien

Rezept von Ali Güngörmüs und Björn Freitag

Arme Ritter sind eine leckere Möglichkeit, altes Brot sinnvoll zu verwerten. Der Legende nach ist das weltweit bekannte Dessert nach Rittern im Mittelalter benannt worden, die sich statt Fleisch nur altbackenes Brot leisten konnten und dieses mit Eiern in die Pfanne hauten.

Zutaten

3 Eier
50 ml Milch
5 TL Zucker
1 Prise Salz
1 EL Butter
1 Handvoll Pistazien (geschält)
2 Scheiben Roggenmischbrot
125 g Frischkäse
2 EL Joghurt
2 TL Honig
1/2 Wassermelone (ca. 25 cm Durchmesser)

Zubereitung

Eier, Milch, 3 TL Zucker und eine Prise Salz mit dem Schneebesen in einer flachen Auflaufform verrühren. Zwei Brotscheiben rot darin einlegen. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen, dann die Brotscheiben reinlegen und die restliche Eimasse darüber gießen. Nun von beiden Seiten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit 2 TL Zucker darüberstreuen und die Pistazien dazugeben.

Die Brote aus der Pfanne nehmen, die Kanten gerade abschneiden, einmal durchschneiden, eine Hälfte mit Preiselbeeren bestreichen und anschl. wie eine Stulle zusammenklappen.

Die Wassermelone schälen und würfeln. Den Frischkäse mit Joghurt und Honig mit einem Schneebesen verrühren. Die Frischkäsecreme mit einem Esslöffel auf einen Teller streichen, die Brote und die Wassermelone darauf platzieren. Zitronenabrieb darüber reiben und am Ende mit Pistazien und Minzblättern dekorieren.