

## Einfach & köstlich - Heimatküche mit Björn Freitag Schweizerisch kochen mit Elisabeth Albrecht

*Alle Rezepte sind für 4 Personen*

### **Mangoldrollen „Capuns“ mit Weißweinsauce, gebratenen Champignons und Wildkräutersalat**

Rezept von Elisabeth Albrecht

Heute ist Elisabeth Albrecht aus Regensburg in der Oberpfalz zu Gast bei Björn Freitag. Die ehemals beste Jungköchin der Schweiz hat ein jahrhundertealtes Traditionsrezept aus dem Kanton Graubünden in der Schweiz mitgebracht: Capuns. Das sind Mangoldrollen, die mit Spätzleteig und Fleisch gefüllt und mit Bergkäse überbacken werden. Dazu reicht das gastronomische Multitalent eine Weißweinsauce, gebratene Champignons und einen Wildkräutersalat. Capuns stammen aus den Bergen in Graubünden und waren ursprünglich ein Arme Leute-Essen.

#### **Zutaten:**

20 große Mangoldblätter  
ca. 200 g Weizenmehl, Typ 550  
ca. 100 g Buchweizenmehl  
4 frische Eier  
150 g Magerquark  
80 ml Vollmilch  
80 g luftgetrocknete Salami (Alternativ: Original Salsiz aus Graubünden)  
18 Scheiben geräucherter Speck ohne Schwarte (alternativ: Bündnerfleisch)  
2-3 Zweige glatte Petersilie  
2-3 Zweige Thymian  
4 Schalotten  
4 Zehen Knoblauch  
80 g Butter  
200 ml Weißwein  
1 Liter Kalbsbrühe  
200 ml Sahne  
150 g Bergkäse, gerieben  
Salz, Pfeffer  
2 Prisen Muskatnuss, frisch gerieben  
16 Champignons  
Rapsöl

Backofen vorheizen auf 180°C, anschl. Grillfunktion fürs Gratinieren des Käses aktivieren

#### **Zubereitung:**

1. Champignons säubern und vierteln. Petersilie und Thymian fein schneiden. Salami in kleine Würfel und Speck in Streifen schneiden.
2. Zwei Schalotten und 2 Zehen Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ein Drittel davon in etwas Butter leicht anbraten und abkühlen lassen.
3. Mangoldblätter von den Stielen befreien und kurz in Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken, abschütten und gut abtropfen lassen.

4. Eier, Magerquark, Vollmilch, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und zum Weizen- bzw. Buchweizenmehl geben. Zu einem homogenen Teig verrühren und den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Salamiwürfel, angebratene Schalotten, Petersilie und Thymian unter die Masse mischen und mit Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Blanchierte Mangoldblätter auslegen und die Teigmasse mit einem Esslöffel oder einem Spritzbeutel gleichmäßig darauf verteilen. Blattseite links und rechts einschlagen und von unten her satt einrollen (ca. 3-5 Capuns pro Person)
6. Eine Backform mit Butter ausstreichen und die Capuns hineinlegen.
7. Kalbsfond und Sahne zusammen aufkochen und über die Capuns geben. Im Backofen zugedeckt bei 180°C Ober-/Unterhitze garen (ca. 30-40 Minuten)
8. Schalotten und Knoblauch für den Saucenansatz in Öl hell anbraten, mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.
9. Garflüssigkeit von den Capuns trennen und mit dem Saucenansatz köcheln lassen. Gegebenenfalls abbinden und abschmecken.
10. Speckstreifen knusprig braten und über die Capuns geben. Capuns mit Bündner Bergkäse bestreuen und im Ofen bei Stufe Grillen ca. 10 Minuten gratinieren.
11. Champignons in Öl mit Schalottenwürfeln, Knoblauch und Thymian braten und mit Butter, Salz und Pfeffer verfeinern.
12. Gratinierte Capuns auf dem Teller anrichten und gebratene Champignons dazugeben. Sauce aufschäumen und die Capuns leicht damit nappieren.

## **Zutaten Salat:**

- 150 g Wildkräutersalat oder Frisée
- 20 g frische Kräuter nach Geschmack: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Blutampfer, Kresse
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Balsamicoessig, weiß
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL frischen Orangensaft
- 1 TL Senf
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Rapsöl zum Braten

## **Zubereitung Salat:**

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl braten. Mit dem Balsamico ablöschen und 5 min. sieden lassen, dann vom Herd nehmen und ziehen lassen bis sie weich sind.
2. Etwas auskühlen lassen und fein pürieren.
3. Orangensaft und Senf dazugeben, würzen, mit dem Olivenöl verrühren (emulgieren) und abschmecken.
4. Den Salat mit dem Dressing vermischen und anrichten.

## Blumenkohl-Kartoffelgratin mit gebackener Scholle und Koriander-Mayonnaise

Rezept von Björn Freitag

Der Dorstener Spitzenkoch bereitet eine Speise zu, die ihn an seine Kindheit im Ruhrpott und an die Ferien mit seinen Eltern an der Nordsee erinnert: Kartoffel-Blumenkohlgratin mit gebackener Scholle. Dazu reicht er eine moderne asiatische Koriander-Mayonnaise. Die Scholle wird auch „Goldbutt“ genannt und gehört in Deutschland zu den bekanntesten und beliebtesten Speisefischen. Kartoffelgratin zählt zu den Klassikern der französischen Küche. Durch den heimischen Blumenkohl erhält das Gericht eine deutsche Note. Die Koriander-Mayonnaise hat Björn Freitag bei seinem Freund und Kollegen Frank Buchholz kennen- und lieben gelernt.

### Zutaten:

2 Schollen (wenn nicht erhältlich auch Heilbutt oder Steinbutt)  
8 große Kartoffeln (fest kochend)  
1 großer Blumenkohl  
800 ml Sahne  
4 Scheiben von einer Bio-Zitrone  
2 EL Butterschmalz  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
frisch gemahlene Muskatnuss

Backofen vorheizen auf Stufe Grillen

### Zubereitung:

1. Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden und 3-4 Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschl. in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und zusammen mit der Sahne aufkochen. Den Blumenkohl unterrühren, dann Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Auflaufform buttern und mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben. Die Kartoffel-Blumenkohlmasse in eine Form geben und ca. 20 Min. bei Grillstufe im Ofen gratinieren.
4. Die Haut der Scholle von beiden Seiten rautenförmig einritzen, damit sie sich beim Braten nicht „verformt“. Dann großzügig salzen und von beiden Seiten mehlieren.
5. In einer Pfanne mit Butterschmalz für ca. 3-4 min pro Seite braten (die dunkle Seite zuerst) dabei die Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben. Am Ende die Butter hinzufügen und den Fisch damit immer wieder nappieren.
6. Anschließend die Scholle filetieren, möglichst ohne die Haut zu entfernen. Kartoffelgratin auf Tellern anrichten, jeweils ein Schollenfilet von oben (dunkle Seite) und von unten (helle Seite) darauf anrichten, die Mayonnaise daneben setzen und das Ganze mit den Zitronenscheiben garnieren.

### **Zutaten Koriander-Mayonnaise à la Frank Buchholz:**

200 ml Sojasauce  
500 ml Japanische Mayonnaise  
2 Bund Koriander  
2-3 TL Fünf-Gewürze-Pulver (Five Spices)  
2 EL Creme fraîche  
2 EL Joghurt (10%)

### **Zubereitung:**

Die Sojasauce in einem Topf langsam köcheln lassen und auf die Hälfte reduzieren. Den Koriander ohne Stiele hacken und mit der Mayonnaise gut vermengen. Creme fraîche und den Joghurt unterrühren.

Anschließend mit dem Gewürzpulver und ggfs. noch mehr reduzierter Sojasauce (nach dem Einkochen ist sie sehr salzig) abschmecken.

## **Deutscher-Schweizer Kaiserschmarrn mit Apfelragout**

Rezept von Elisabeth Albecht und Björn Freitag

Elisabeth und Björn haben sich folgende Zutaten aus den Resten ihrer beiden Gerichte ausgesucht: Orangen, Weißwein, Äpfel, Zitrone, Eier, Butter, Mehl, Milch, Kräuterlimonade. Kaiserschmarrn stammt der Legende nach aus Österreich, aber auch in der Schweiz isst man ihn oft und gern. Besonders geschätzt wurde er, weil er in Stücke gerissenen wurde, in der Pfanne auf den Tisch kam und jeder sich bedienen konnte.

### **Zutaten:**

3 grüne Äpfel (z.B. Granny Smith)  
5 Eier  
1 Bio-Zitrone  
1 Bio-Orange  
50 g Zucker für das Eiweiß  
50 g Zucker für die Eigelbmasse  
50 g Zucker für das Apfelragout  
1 EL Zucker zum Karamellisieren und Backen des Kaiserschmarrns  
200 ml Milch  
2 TL Backpulver  
200 g Weizenmehl, Type 550, gesiebt  
1 EL Butter  
Trockengewürze: 6 Nelken, 2 Sternanis, 6 Wacholderbeeren, 1 Stange Zimt  
100 ml Weißwein  
2 EL Kräuterlimonade  
1 TL Speisestärke  
Salz  
Wasser

### **Zubereitung:**

1. Eier trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz und dem Zucker steif schlagen.
2. Eigelbe mit Milch, Mehl, Backpulver, Abrieb 1/2 Orange, Abrieb 1/2 Zitrone mit einem Schneebesen verrühren.
3. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben.

4. In einer Pfanne Zucker und Butter schmelzen lassen. Die Eimasse hineingeben und bei niedriger Hitze ausbacken lassen.
5. Die Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Die Apfelwürfel in Zitronenwasser „parken“.
6. Die Gewürze mörsern, in eine Pfanne geben und leicht erhitzen. Den Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen.
7. Die Apfelschalen und Kerngehäuse hinzufügen, mit Weißwein auffüllen und ca. 15-20 Min. köcheln lassen. Dann durch ein Sieb passieren, dabei den Sud in einem Topf auffangen.
8. Die geschnittenen Apfelwürfel ca. 10 Min. im Sud köcheln lassen. Die Stärke mit der kalten Kräuterlimonade anrühren und das Apfelragout damit abbinden. Nochmal kurz aufkochen lassen, anschl. den Abrieb 1/2 Zitrone und 1/2 Orange hinzufügen und unterrühren.
9. Den Kaiserschmarrn vorsichtig wenden und dabei zerreißen. Mit dem Apfelragout anrichten, nochmal mit etwas (Puder-) Zucker bestreuen und mit Minze garnieren. Heiß servieren!