

A man with long blonde hair, Björn Freitag, is smiling and leaning forward in a kitchen setting. He is wearing a dark blue button-down shirt. In the foreground, a white plate holds a dish of seared duck breast, garnished with small potatoes and herbs. The background shows a kitchen with shelves and warm lighting.

Björn Freitag

Mein WDR-Kochbuch

Inhalt

Vorwort

Spargel, Spinat & Stielmus

Warenkunde Spargel

Warenkunde Spinat

Warenkunde Stielmus

Spargelgratin mit Erbsen und Schinken

Quiche mit deutschem Spargel und Bärlauch

Weißer Spargel mit Heilbutt mit Hollandaise gratiniert

Karamellisierte Entenfilets mit einer Royal von grünem Spargel

Mein Lieblingsspinat (ein Rezept von meiner Mutter)

Lamm-Spinat-Strudel mit Minze

Stielmuseintopf mit Crème fraîche, Kasseler und Garnelen

Düsseldorfer Senfbraten vom Kaninchenbuckel mit Stielmus

Erbsen, Bohnen & Linsen

Warenkunde Erbsen

Warenkunde Bohnen

Warenkunde Linsen

Erbsen-Lauch-Auflauf mit Schinken

Bandnudeln mit Erbsen und Tiroler Speck

Dicke Bohnen mit Jakobsmuscheln und Garnelen

[Bunter Frühlingssalat mit Bohnen, Blattsalat und gebackenem Ziegenkäse](#)

[Topinambur-Chips mit Linsensalat und Meerrettichsauce](#)

[Linsen-Kichererbsen-Burger mit Pommes](#)

Tomate, Gurke & Kohlrabi

[Warenkunde Tomate](#)

[Warenkunde Gurke](#)

[Warenkunde Kohlrabi](#)

[Tomaten-Pfirsich-Chutney](#)

[Kalbsfrikadellen mit Tomaten-Koriander-Füllung](#)

[Flammkuchen mit Kirschtomaten und Kapernäpfeln](#)

[Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat](#)

[Gurkenschiffchen mit Tatar und Landbrot-Hippen](#)

[Hausgebeizter Lachs mit Gurkensalat](#)

[Kohlrabi im weißen Tomatenfond](#)

[Sauerbraten vom Butt mit getrockneten Sauerkirschen und Kohlrabi](#)

Huhn, Schwein & Rind

[Warenkunde Huhn](#)

[Warenkunde Schwein](#)

[Warenkunde Rind](#)

[Hühnerfrikassee mit Spargel und Erbsen](#)

Krosser Masthahn mit Thymian-Zitronen-Füllung auf Rahmpolenta

Wurstsalat

Mini-Strammer-Max vom Kasseler mit Röstgemüsepuree

Klopse »Königsberger Art« mit Mairüben und Zuckerschoten

Sauerbraten vom Schweinefilet mit Kirsch-Chutney

Filet von der Wildwutz mit Schokoladenjus im Mohnflädlennest

Wildschwein im Zimtduft mit Feigenconfit und karamellisiertem Rosenkohl

Kalbsbuletten mit Pflaumen, Selleriepüree und Feldsalat

Lende vom Weideochsen mit sautierten Pfefferkirschen und Sesam-Bandnudeln

Möhre, Pastinake & Sellerie

Warenkunde Möhre

Warenkunde Pastinake

Warenkunde Sellerie

Möhrengnocchi mit Kalbsschnitzel und Orangenbutter

Möhren-Nuss-Kuchen

Pastinakenauflauf

Grüner Zartweizenrisotto mit knusprig gebratenen Pastinakenscheiben

Sellerie-Vanille-Ravioli mit marinierten Belugalinsen

Geschmorte Spanferkelbacken mit Selleriepüree im Vanilleschaum

Apfel, Birne & Quitte

Warenkunde Apfel

Warenkunde Birne

Warenkunde Quitte

Apfelkompott mit gratiniertem Ziegenkäse und Avocado-creme

Apfel-Steckrüben-Eintopf mit Mettendchen

Himmel und Ääd

Birnen-Pfannkuchen mit Radicchio und Gorgonzolasauce

Birnen-Gorgonzola-Tartes mit Knusperspeck

Rehrücken mit Senf-Quitten und Schwarzwurzeln

Gestürzte Quitten-Tarte mit Granatapfel

Kartoffel, Kürbis & Rote Bete

Warenkunde Kartoffel

Warenkunde Kürbis

Warenkunde Rote Bete

Bratkartoffelsalat mit Radieschen und Eifel-Forelle »Müllerin Art«

Kartoffelsuppe mit Majoran

Wachteln mit Lavendelhonig und Kartoffel-Blätterteig-Tarte

Kürbissuppe

Kürbispuffer mit Quitten-Apfel-Kompott und Hähnchenbrust

Pillekuchen mit Kürbis und Rote-Bete-Salat

Rote-Bete-Carpaccio mit warmem Ziegenkäse und Wildkräutersalat

Rote-Bete-Reibeplätzchen mit Vanilleäpfeln

Weißkohl, Rotkohl & Grünkohl

Warenkunde Weißkohl

Warenkunde Rotkohl

Warenkunde Grünkohl

Krosser Zander im Rieslingschaum mit Sauerkrautpuffern

Lauwarmer Rotkohlsalat mit Wildschweinmedaillons und Birnen

Knusperente mit Rotkohl und Apfel-Olivenöl-Püree

Grünkohl mit geschmorten Zwiebeln und dicker Rippe

Grünkohlcremesuppe mit Hähnchen-Graubrot-Spießen

Käse, Eier & Milch

Warenkunde Käse

Warenkunde Ei

Warenkunde Milch

Käsespätzle mit Feldsalat und Kartoffeldressing

Hähnchenfilet im Parmesanmantel mit Pfifferlingspesto

Kaiserschmarren mit flambierten Kornpflaumen

Mousse au Chocolat

Joghurt selbst gemacht

Rahmeis

[Vanillepudding](#)

[Rhabarber, Erdbeere & Heidelbeere](#)

[Warenkunde Rhabarber](#)

[Warenkunde Erdbeere](#)

[Warenkunde Heidelbeere](#)

[Rhabarber-Quark-Tarteletts mit Vanillesauce](#)

[Sommerlicher Erdbeersalat](#)

[Heidelbeersorbet](#)

[Gebackener Camembert mit Heidelbeersenf und Rauke-Fritt](#)

[Cupcakes mit Heidelbeercreme](#)

[Register](#)

[Sendungsporträts](#)

[Danksagung](#)

[Vita Anja Tanas](#)

[Impressum](#)

[Bildnachweis](#)

Vorwort

Häufig bekommen wir Anfragen unserer Zuschauer, die wissen möchten, wo sie das Rezept zu einem Gericht finden können, das Björn Freitag im WDR Fernsehen gekocht hat. In Kooperation mit dem Zabert Sandmann Verlag, Björn Freitag und den zuständigen WDR-Redaktionen haben wir daher dieses Kochbuch herausgebracht, das beliebte und vor allem regionale Rezepte aus vier WDR-Sendereihen mit Björn Freitag vereint.

Björn Freitag ist ein bekanntes Gesicht im WDR Fernsehen. Mit seinen Auftritten bei »daheim + unterwegs«, »Servicezeit« und eigenen Sendungen wie »Der Vorkoster«, »Einfach und köstlich« und »Freitag tischt auf«, hat er sich nicht nur einen Namen in unserem Sendegebiet, sondern auch weit darüber hinaus gemacht. Er begeistert die Zuschauer mit kreativen, bodenständigen, leicht nachkochbaren Rezeptideen. Saisonale und heimische, vor allem rheinische und westfälische Rezepte, liegen ihm dabei besonders am Herzen. Denn der fest im Ruhrgebiet verwurzelte Sternekoch hat großes Interesse an den Lebensmitteln, die er verarbeitet und stellt dies in seinen Sendungen stets unter Beweis. Mit Neugier und einer Portion Mut geht er der Herkunft der Produkte nach und besucht die Produzenten – vom kleinen Bauernhof bis zum großen Lebensmittelkonzern.

In der Küche geht Björn Freitag mit Herzblut und Humor ans Werk – Qualitätsbewusstsein, Heimatverbundenheit, Lebensfreude und Genuss sind die Werte, die ihm besonders wichtig sind. Trotz seiner zahlreichen Auszeichnungen und dem großartigen Erfolg im WDR Fernsehen ist Björn Freitag einfach ein cooler Typ geblieben.

In dem vorliegenden Buch hat er für Sie seine Lieblingszutaten zusammengestellt und passende Rezepte

aus seinen Sendungen ausgewählt. Natürlich stehen hier wieder Regionalität und Saisonalität im Mittelpunkt. Von Spargel und Spinat im Frühjahr bis Kürbis und Rote Bete im Herbst – so können Sie rund ums Jahr wunderbare Rezepte mit Produkten aus heimischem Anbau zubereiten. Auch Hintergrundinfos zu Einkauf, Lagerung und Verwendung der Lebensmittel dürfen bei Björn Freitag nicht fehlen, und Oecotrophologin Anja Tanas – bekannt aus der »Servicezeit« und »Der Vorkoster« – liefert wertvolle Ernährungstipps dazu.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Buch. Lassen Sie es sich schmecken!

Herzlichst, Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Kremin". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Matthias Kremin,

Leiter Programmbereich Kultur und Wissenschaft Fernsehen

Liebe Leserinnen und Leser,



direkt vor meiner Haustür in Dorsten geht es los, aber nicht nur im Ruhrgebiet, Münsterland oder am Niederrhein gibt es eine wunderbare Kochtradition, auch von Aachen bis Ostwestfalen-Lippe, was soll ich sagen, in allen Regionen Nordrhein-Westfalens finde ich Anregungen für meine Gerichte. Sie halten mein großes WDR-Kochbuch in den Händen mit einer bunten Auswahl an regionalen Rezepten, die ich in den letzten Jahren für meine Zuschauer gekocht habe. Vielleicht zählen Sie dazu und erinnern sich an den ein oder anderen Augenschmaus?

Wer mich kennt weiß, dass ich mich ungern an starre Vorgaben halte. Ich liebe es zu improvisieren, denn erst dann wird es richtig spannend am Herd. Die Würze fällt mal mild aus, mal gebe ich richtig Schmackes. Daher betone ich an dieser Stelle, dass – wer möchte – die Zutaten und Zubereitungsarten nur als grobe Anleitung betrachten kann.

Meine Rezepte schrecken vor individuellen Ideen nicht zurück. Trauen Sie sich etwas! Hauptsache, das Kochen bereitet Ihnen Freude, dann wird das Essen schon gelingen und lecker schmecken!

Eine Grundvoraussetzung dafür ist auch die gute Qualität der Zutaten. Als Profikoch habe ich einen geschulten Blick, wenn es um Frische geht, da macht mir keiner so schnell was vor. In diesem Buch finden Sie daher auch Einkaufstipps für meine 30 Lieblingszutaten, nach denen dieses Buch gegliedert ist. Es ist aufwändig, Hofläden und kleine Erzeugerbetriebe anzufahren, bei unterschiedlichen Spezialgeschäften einzukaufen. Oft nehme ich mir aber die Zeit dafür, die Genusshandwerker persönlich zu besuchen. In meinen Sendungen können die Zuschauer mitkommen auf meine Touren kreuz und quer durch NRW.

Mit dem Westdeutschen Rundfunk bin ich als Kind und Jugendlicher aufgewachsen, viele Sendungen haben mich auf meinem späteren Berufsweg, zunächst als Koch und danach als Sternekoch, begleitet. Heute habe ich ein Kochbuch, auf dem der Name WDR gemeinsam mit meinem eigenen auf dem Titelcover steht. Wie sich das anfühlt, ist unbeschreiblich und macht mich sehr stolz. Es ist, als wäre man zuhause angekommen. Hier im Sender habe ich ein Team, das alles daran setzt, dass ich mit meinen Rezepten die Zuschauer daheim vor den Bildschirmen begeistern kann. Ich möchte mit diesem Buch Danke sagen, allen, die mich am Herd – vor und auch hinter der Kamera – begleiten, ganz besonders Anja Tanas, die mich rund um das Thema Ernährung kompetent berät. Und allen Zuschauern, die die Sendungen so zahlreich schauen, die wir mit Herzblut produzieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr Björn Freitag

Handwritten signature or mark.



**Spargel, Spinat
& Stielmus**

Spargel

Für mich ist die heimische Spargelzeit von April bis Juni ein einziges kulinarisches Fest. Spargel aus der Region ist zwar manchmal etwas teurer, aber durch die kurzen Transportwege landet er besonders frisch in meiner Küche. Damit die Bauern täglich ernten können, bauen sie in der Regel verschiedene Sorten an, solche die früh, andere, die später reif werden. Auch durch den Einsatz von Folie, mit denen die Hügelbeete abgedeckt werden, können verschiedene Erntezeitpunkte herbeigeführt werden.



Eine leicht bittere Note muss ein Spargel haben. Wenn es extrem bitter wird, dann ist der Spaß am Essen vorüber. So was kommt vor, wenn die Stangen zu nah am Wurzelstock gestochen wurden. Das kann vor allem bei älteren Pflanzungen passieren, da der Wurzelstock von Jahr zu Jahr

in Richtung Erdoberfläche wächst und die Stangen quasi kürzer werden, wenn man den Wall nicht aufschüttet.

Einkauf: Ein perfekt gleichmäßiger und gerader Spargel hat vielleicht die höchste Güteklasse, aber geschmacklich können auch die krummen, dünnen Stangen sehr gut sein, die viel günstiger sind. Wichtig ist neben der Herkunftsregion, die wegen der speziellen Bodenbeschaffenheit großen Einfluss auf das Aroma hat, natürlich auch die Frische. Auf feuchte, helle Schnittstellen und geschlossene Köpfe achten! Frische Stangen quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Dass er fest, prall und saftig sein sollte, muss ich gar nicht erst erwähnen. Spargel mit lilafarbenen Spitzen wurde nicht schnell genug geerntet, die Spitzen haben zu viel Licht bekommen. Die Pflanze bildet die blauen Pflanzenfarbstoffe Anthocyane und will sich auf diese Weise vor der Sonne schützen. Schmecken tut er aber genauso gut.

Lagerung: Bereiten Sie Ihren Spargel am besten sofort zu. Falls das nicht möglich ist, dann kann man ihn auch mal über Nacht im Kühlschrank lagern, eingewickelt in einem feuchten Tuch. In einer Plastiktüte ersticken die Stangen und bekommen einen muffigen Geschmack.

Küche: Spargelschälen ist nicht jedermanns Sache. Ich nehme meist einen Spargelschäler mit doppelter Klinge oder ein sehr scharfes Kartoffelmesser zur Hand und entferne die Schale – beginnend unterhalb des Kopfes hin zur Schnittstelle. Die Bitterstoffe sitzen meist am unteren Ende der Stange, dieses muss dann abgeschnitten werden. Zucker im Kochwasser mildert den bitteren Geschmack etwas ab. Grünen Spargel schält man nur im unteren Drittel der Stangen. Mir reicht zunächst gekochter Spargel mit Salz und Butter. Aus den Schalen stelle ich gerne einen Sud her, in dem ich dann die Stangen gare. Daraus wird mit einem Hauch Zitrone eine intensive Sauce. Die Garzeit von grünem

Spargel ist sehr kurz, es reicht im Grunde schon ihn in einer Pfanne anzurösten, weißer Spargel braucht etwas länger. Natürlich kann man auch in rohen Spargel beißen – aber erst beim Erhitzen erhält die Königin aller Gemüse ein Aroma, an das nichts heranreicht!

Ernährungstipp von Anja Tanas

» Der Spargel hat's in sich – das bemerkt man spätestens, wenn man nach dem Genuss der bleichen Stangen auf die Toilette geht und einen ungewohnten Duft wahrnimmt. Bei der Verdauung des Spargels werden schwefelhaltige Verbindungen frei gesetzt, die einen intensiven Geruch haben, aber nicht schädlich für den Organismus sind. Im Gegenteil, Spargel ist sehr gesund, er wirkt entwässernd, die Nieren- und Leberfunktion wird unterstützt. «

Spinat

Einkauf: Gute Ware hat keine gelben Blätter oder braune Flecken. Wichtig ist, die frischen Blätter nicht zu drücken. Werden sie gequetscht, dann faulen sie im Nu. Daher schön locker – am besten in einem Korb – transportieren. Unterschätzen Sie nicht die große Menge an frischen Blättern die man braucht, um eine kleine Portion gegarten Spinat zu erhalten.



Lagerung: Am besten locker und mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem dunklen, kühlen Ort lagern. Sinnvoll ist es auch, ihn zu putzen und zu blanchieren und dann im Kühlschrank oder sogar im Tiefkühlfach aufzubewahren.

Küche: Zunächst muss man unappetitliche Blätter aussortieren und dicke Stiele abschneiden. Dann den Spinat zweimal in kaltem Wasser vorsichtig schwenken, bis kein Sand im Becken zurückbleibt. Spinatsalat ist unglaublich lecker. Damit die Oxalsäure aus den Blättern kein stumpfes Gefühl auf Zunge und Zähnen hinterlässt, gebe ich ins Dressing meist etwas Joghurt oder Crème fraîche und einen Schuss Zitronen- oder Orangensaft. Festere Blätter lasse ich

in etwas kochender Brühe oder heißer Sahne zerfallen oder gebe sie einfach zu anderen Gemüsen in die Pfanne.

Ernährungstipp von Anja Tanas

» Spinat gilt als lecker und gesund, doch das Blattgemüse kann auch mit Nitrat belastet sein. Dieses wird in den Blättern selbst sowie später im Körper zu Nitrit umgewandelt, das die Gesundheit gefährden kann. Besonders betroffen ist stark gedüngter Spinat aus Treibhäusern. Man kann die Nitrataufnahme reduzieren, indem man Freilandware aus biologischem Anbau bevorzugt, die Stiele entfernt und den Spinat nicht lange warm hält. «

Stielmus

Bei uns hat das Blattstiel-Kohlgemüse als deftige Beilage zu Fleischgerichten aller Art Tradition. Bei Stielmus, man sagt auch Rübstiel, handelt es sich um junge Blattstiele von Mai- und Herbstrüben, die nicht nur lecker sind, sondern auch gesund.



Einkauf: Stielmus wird am besten gleich nach der Ernte verzehrt, denn die zarten grünen Blätter werden leicht welk. Selbst im Kühlschrank halten sie sich nur ein bis zwei Tage frisch.

Küche: In Stücke geschnitten oder sogar gehackt werden sie gedünstet oder geschmort. Zugegeben, die Rezeptideen für das typisch rheinische Gemüse waren lange Zeit recht eintönig, doch die Spitzenküche hat das Traditionsgemüse neu entdeckt. Es überzeugt als Salat, als Pesto oder als Hauptbestandteil im Eintopf.

Ernährungstipp von Anja Tanas

» Stielmus, auch Rübstiel genannt, enthält sogenannte Senfölglykoside. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und sorgen u.a. für den Geschmack des Gemüses. Ihr positiver Effekt auf die Gesundheit ist enorm. Die schwefel- und stickstoffhaltigen Verbindungen wirken antibakteriell und stärken die Abwehrkräfte. «

Spargel, Spinat & Stielmus

Spargelgratin

mit Erbsen und Schinken



Zutaten für 4 Personen

16 Cocktailtomaten
Zucker
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 unbehandelte Zitrone
2 kg weißer Spargel
2 EL Butter
400 g Erbsenschoten (ersatzweise 150 g tiefgekühlte Erbsen)
160 ml Milch
200 g Sahne
300–400 g Schinken (z. B. geräucherter Knochenschinken oder gekochter Schinken)
ca. 50 g gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie)
6 Eigelb
400 g Käse (3 Sorten; z. B. Manchego, Schafskäse, Bergkäse)
8 festkochende Kartoffeln

1 Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer bestreuen. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale über die Tomaten reiben. Den Saft auspressen und beiseitestellen. Die Tomaten im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten trocknen lassen.

2 Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Butter in einer hohen Pfanne erhitzen und den Spargel bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun anbraten. Mit Salz würzen. Mit dem Zitronensaft ablöschen, 1 l Wasser dazugießen und 2 EL Zucker dazugeben. Den Spargel in dem Sud etwa 5 Minuten bissfest garen.

3 Die Erbsen aus den Schoten lösen, in die Pfanne geben und kurz mitköcheln lassen. Dann das Gemüse in ein Sieb abgießen, dabei das Spargelwasser in einem Topf auffangen. Das Spargelwasser ein paar Minuten einkochen lassen. Die Milch und die Sahne hinzufügen und die Sauce noch etwas weiterköcheln lassen.

4 Den Spargel und die Erbsen in eine große ofenfeste Form geben. Den Schinken in dünne Streifen schneiden und mit dem Spargel und den Erbsen mischen. Die gehackten Kräuter darüberstreuen.

5 Das Spargelwasser vom Herd nehmen. Die Eigelbe verquirlen und mit dem Schneebesen in die nicht mehr kochende Spargelsauce rühren. Die Sauce über das Gemüse in die Form geben, sodass die Spargel-Erbsen-Schinken-Mischung gerade bedeckt ist.

6 Den Käse in kleine Stifte schneiden und den Auflauf damit möglichst gleichmäßig bedecken. Das Blech mit den Tomaten aus dem Ofen nehmen und die Tomaten bei Zimmertemperatur nachtrocknen lassen. Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Das Spargelgratin im Ofen etwa 30 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

7 Inzwischen die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser 20 bis 25 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Die Kartoffeln halbieren.

8 Das Gratin auf Tellern anrichten und die Tomatenhälften sowie die Kartoffeln daneben verteilen. Nach Belieben mit Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

Spargel, Spinat & Stielmus

Quiche

mit deutschem Spargel und Bärlauch



Zutaten für 1 Quiche

Für den Teig:

250 g Mehl
125 g Butter
1/2 TL Salz

Für den Belag:

12–15 Stangen weißer Spargel
100 g Bärlauch
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
150 ml Milch
150 g Sahne
6 Eigelb
frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Butter für die Form
getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde hineindrücken. Mit der Butter, 4 EL Wasser und dem Salz rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 1 Stunde ruhen lassen.

2 Eine Quicheform (26 cm Durchmesser) einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Mürbeteig mit einem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche rund (etwa 28 cm Durchmesser) ausrollen und in die Form legen, dabei den Rand etwas hochziehen. Den Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten auffüllen und im Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten blindbacken. Herausnehmen und das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen. Den Ofen auf 140 °C herunterschalten.

3 Für den Belag den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in 3 bis 5 cm lange Stücke schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und die Stiele entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin andünsten. Den Bärlauch dazugeben und gut mit dem Spargel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Milch, die Sahne und die Eigelbe mit dem Schneebesen in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

5 Die Spargel-Bärlauch-Mischung auf dem vorgebackenen Quicheboden verteilen. Die Eiernmilch darübergießen und die Quiche im Ofen etwa 45 Minuten garen.

Spargel, Spinat & Stielmus

Weißer Spargel mit Heilbutt

mit Hollandaise gratiniert



Zutaten für 4 Personen

Für den Spargel:

1 kg weißer Spargel
Salz
Zucker
1 EL Butter

Für die Sauce hollandaise:

1 unbehandelte Limette
2 Eigelb
50 ml Weißwein
250 g flüssige Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für den Heilbutt:

1 Heilbutt (ca. 1 kg; küchenfertig)
Fleur de Sel
2 EL Öl

Außerdem:

600 g neue Kartoffeln
1 EL Butter
je 1 kleines Bund Kerbel und Petersilie

1 Für den Spargel den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf Salzwasser mit 1 Prise Zucker und der Butter zum Kochen bringen und die Spargelstangen darin etwa 15 Minuten garen.

2 Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser 20 bis 25 Minuten weich garen.

3 Für die Sauce hollandaise die Limette heiß waschen und trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Eigelbe mit dem Wein in eine Metallschüssel geben und im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen aufschlagen.

4 Die Schüssel vom Herd nehmen und die flüssige Butter zunächst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl mit dem Schneebesen unterrühren. Die Sauce hollandaise mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale abschmecken und warm halten.

5 Für den Heilbutt den Fisch filetieren, waschen, trocken tupfen und mit Fleur de Sel würzen. Das Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf beiden Seiten je 3 bis 4 Minuten braten.

6 Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und nach Belieben pellen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Den Backofengrill einschalten. Den Spargel und den Fisch auf einer ofenfesten Platte anrichten und mit etwas Hollandaise überziehen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 4 bis 5 Minuten gratinieren.

7 Den Kerbel und die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Heilbutt mit dem Spargel und den Kartoffeln servieren und mit den Kräutern bestreuen. Die restliche Sauce hollandaise dazu servieren.

Björns Tipp

» Sauce hollandaise ist eine warme Emulsion aus Eiern und Butter und eignet sich super zum Gratinieren. Sie bekommt dadurch eine leichte Röstnote. Man muss aber dabei stehen bleiben, da sie sehr schnell verbrennen kann. Eine Hollandaise muss frisch geschlagen werden und kann nicht vorbereitet werden, da sie sich nach einer gewissen Zeit wieder trennt. «

Spargel, Spinat & Stielmus

Karamellisierte Entenfilets

mit einer Royal von grünem Spargel

