

## Kulinarische Schätze rund um Bergkamen

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

### Vegetarische Frikadelle mit Möhren-Kartoffelstampf Rinder-Onglet mit Pistazienkruste und RotweinsöÙe Blumenkohl, Maiskölbchen und Krautsalat

**Zutaten für 4 Personen**, wenn nicht anders angegeben

#### Vegetarische Frikadelle

##### Zutaten:

500 g Kidneybohnen (Dose)	1 Ei
150 g junge Bohnen	3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel	weiÙer Pfeffer, Salz
1 Knoblauchzehe	1 EL Zucker zum Karamellisieren
5 TL Senf	Paniermehl zum Wenden
2 EL Tomatenmark	Rapsöl
2 EL Paniermehl	1 ganze Knoblauchknolle, halbiert
2 EL Mehl	50 g Butter
Abrieb von 1 Bio Zitrone	

##### Zubereitung:

Die kleingewürfelte Zwiebel in Rapsöl anschwitzen und mit etwas Zucker karamellisieren.

Die Bohnen putzen, kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und in ganz feine Streifen schneiden.

Die Kidneybohnen zu einer feinen Masse stampfen. Die angeschwitzten Zwiebelwürfel und Bohnen hinzufügen und zusammen mit der zerriebenen Knoblauchzehe, Senf, Tomatenmark, Paniermehl, Mehl, Zitronenabrieb, dem Ei und Olivenöl zu einer homogenen Frikadellenmasse vermengen. Ist die Masse zu feucht, einfach mehr Paniermehl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen und in Paniermehl wälzen. In einer heißen Pfanne das Rapsöl mit einer halbierten Knoblauchknolle aromatisieren. Butter hinzufügen. Die Frikadellen von beiden Seiten bei langsamer Hitze goldbraun anbraten.

## **Möhren-Kartoffelstampf**

### **Zutaten:**

500 g junge Möhren  
500 g Kartoffeln  
Muskatabrieb nach Geschmack  
Salz  
Zucker  
50 g Butter  
3 EL Rapsöl

### **Zubereitung:**

Die Möhren und Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm dicke Scheiben und Würfel schneiden. In Rapsöl und der Butter anschwitzen. Mit Muskat, Zucker und Salz das Gemüse nun bei mittlerer Hitze im eigenen Saft schmoren lassen. Vor dem Anrichten nochmal nach Bedarf abschmecken und bei Bedarf zur gewünschten Konsistenz zerstampfen.

## **Rinder-Onglet mit Kräuter-Pistazienkruste und Rotweinsouße Blumenkohl, Maiskölbchen und Krautsalat**

### **Zutaten Rinder-Onglet mit Kruste:**

ca. 350 g Nierenzapfenstück vom Rind  
100 g Pistazienkerne  
je 2-3 Zweige Thymian, Rosmarin, glatte Petersilie, Basilikum  
Salz, weißer Pfeffer, Zucker  
Klarsichtfolie  
1 EL Senf  
Rapsöl

### **Zubereitung:**

Das Filet von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker einreiben. Zusammen mit je einem Zeig Rosmarin und Thymian in mehrere Lagen luftdicht mit Klarsichtfolie umwickeln. Zum Schluss als „Bonbon“ einwickeln und die Enden verzwirbeln. In 60 Grad heißem Wasser „sous-vide“ ca. 20 Minuten garen.

Für die Kruste die restlichen Kräuter und die Pinienkerne hacken und vermengen.

Das gegarte Fleisch auspacken, die Kräuter entfernen und nachsalzen. Auf dem Grill bei ca. 250 Grad für 6 Minuten auf jeder Seite grillen. Vom Grill nehmen, mit etwas Rapsöl einreiben, mit Senf bestreichen und von einer Seite in der Pistazien/Kräutermischung wälzen. Vorsichtig anschneiden.

# Lecker AN BORD

## **Zutaten RotweinsöÙe:**

350 ml Rotwein	2 EL SojasöÙe
4 rote Zwiebeln	1 TL Honig
5 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
2 EL brauner Zucker	2 EL Mehl
1 TL Kurkuma	2 EL Butter
10 LorbeerblätÙer	Schuss Essig
1 Knoblauchknolle, halbiert	
je 2 Zweige, Rosmarin, Thymian, Salbei	

## **Zubereitung:**

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen in feine Streifen schneiden. Mit Zucker und etwas Salz in der Pfanne karamellisieren, Kurkuma, LorbeerblätÙer und die halbierte Knoblauchknolle hinzufügen. Mit Rotwein ablösÙen, die KräÙter begeben (KräÙter und Knoblauch wieder entfernen, sobald sie die Farbe verloren haben!). Zusammen mit SojasöÙe und Honig bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köÙeln lassen, bis die SöÙe reduziert ist. Zum Abbinden die Butter mit dem Mehl vermengen und unter die SöÙe röhren. Zum Schluss mit Essig abschmecken.

## **Zutaten Blumenkohl:**

3 kl. Blumenkohle	50 g Butter
3 EL SemmelbröÙel	weiÙer Pfeffer, Salz

## **Zubereitung:**

Den Blumenkohl in Salzwasser weich garen. In einer Pfanne die SemmelbröÙel in der Butter röÙten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den gegarten Blumenkohl geben.

## **Zutaten MaisköÙbchen:**

4 junge Maiskolben vom Feld	brauner Zucker
Rapsöl	50 g Butter
1 Zweig Salbei	

## **Zubereitung:**

Die Maiskolben von ihrem BlätÙterkleid und Barthaaren befreien. Den Mais in Streifen runterschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze heiÙ werden lassen, den Zucker schmelzen, Butter und Salbei hinzufügen und den Mais darin schwenken und fertig garen lassen.



**Zutaten Krautsalat:**

1 kl. Spitzkohl  
Zucker  
Salz  
3 EL Rotweinessig  
1 EL Kümmel

**Zubereitung:**

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Zucker, Salz und Kümmel ohne Zugabe von Fett anrösten und zum Spitzkohl geben. Alles mit den Händen anwirken (kneten) und einige Zeit ziehen lassen. Nochmals mit Zucker und Salz abschmecken.

**Guten Appetit!**