



Freihausküche

Wir holen uns die Welt nach Hause!



Fotos ENNO KAPITZA



Unsere Rezepte laden zu einer kulinarischen Weltreise mit leckeren Zwischenstopps beim Grillen.

ALLE REZEPTE SIND FÜR SECHS PERSONEN AUSGELEGT.

Peperonata

Italienische Gemüsepaprika

ZUTATEN

4 rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Strauchtomaten
1 Prise Salz
Thymian, Rosmarin
Balsamico Essig
Olivenöl
1 TL Zucker

ZUBEREITUNG

Die Paprikaschoten waschen und halbieren. Mit Olivenöl und Salz leicht einstreichen und bei 200 Grad Umluft etwa 30 Minuten lang im Ofen schmoren.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und sie glasig in einer Pfanne anschwitzen.

Die Tomaten enthäuten, am besten dafür die Haut der Tomate einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Dann lässt sich die Haut einfach abziehen. Dann die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden.

Nun die geschmorte Paprika aus dem Ofen nehmen, auch hier die Haut abziehen und dann in Würfel schneiden.

Dann die Paprikawürfel und die Tomaten zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung in die Pfanne geben und weiter anschwitzen. Mit Rosmarin und Thymian abschmecken und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten weiterschmoren. Am Ende mit Balsamico und Zucker abschmecken.



Muhammara

Syrische Walnusspaste

ZUTATEN

4 Rote Paprika
50 g Walnüsse
50 g Paniermehl
1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl
1/2 TL Cayennepfeffer
1/2 TL Harissa (Gewürzmischung)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Paprika längs vierteln, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Schoten im heißen Ofen 25 bis 30 Minuten rösten, bis die Haut dicke schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, in einer Schüssel übereinanderlegen und diese mit einem feuchten Tuch abdecken. Etwas abkühlen lassen, dann die Haut mit einem spitzen Messer abziehen.

Währenddessen die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht braun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Paprika mit Walnüssen, Knoblauch, Paniermehl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Öl, Cayenne und der Harissa erst grob zerkleinern oder dann nach Belieben cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Chimichurri

Argentinische Grillsauce

ZUTATEN

1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
1 Bund Oregano
(geht auch getrocknet)
1/2 Bund Thymian
5 Zehen Knoblauch
1 TL Chiliflocken
300 ml Olivenöl extra vergine
80 ml Balsamico Bianco
Prise Zucker
1 TL Salz
Abrieb einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG

Alle Kräuter waschen, zupfen und in den Küchenmixer geben. Den Knoblauch schälen, fein schneiden, zu den Kräutern dazugeben. Zusammen mit den Chiliflocken, Balsamico, Salz, Zucker und Zitronenabrieb alles fein mixen, dabei das Olivenöl langsam in den Mixbecher laufen lassen. In ein Glas geben und mindestens eine Woche im Kühlschrank ziehen lassen.

In Argentinien ist ein Asado, also ein Grillfest, ohne Chimichurri nicht denkbar. Es wird zu verschiedenen Grilladen serviert.

Baba Ganoush

Arabisches Auberginenpüree

ZUTATEN

3 große Auberginen
2 Knoblauchzehen
1 EL Sesam
4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
150 g Griechischer Joghurt
1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Den Backofen vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen. Die Auberginen lediglich waschen und mit einem spitzen Messer mehrmals ringsum tief einstechen. Dann die Auberginen auf das Blech legen und 45 bis 60 Minuten grillen, dabei nach jeweils 15 bis 20 Minuten wenden, sodass sie ringsum fast anbrennen. Am Ende sollte das Innere ganz weich sein, die Schale eingefallen und trocken wirken.

Die Auberginen auskühlen lassen, dann längs aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. In ein Sieb geben und etwa 30 Minuten abtropfen lassen. Die Hälfte davon klein schneiden, den Rest in einen Mixbecher geben. Nun den Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Sesam zum Auberginenfleisch in einen Mixbecher füllen. Zitronensaft, Olivenöl, zwei Esslöffel vom Joghurt zugeben und alles fein pürieren. Erst dann den restlichen Joghurt sowie das klein geschnittene Fleisch der Aubergine unterrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer abschmecken. Eventuell etwas mehr Zitronensaft verrühren, damit das Baba Ganoush sämiger wird.

Spargelsalat mit Nektarinen und gelben Linsen

ZUTATEN

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
4 Nektarinen
300 g gelbe Linsen
(gibt's im Reformhaus)
200 g Pflücksalatsmischung

Dressing siehe Rezept Seite 31

ZUBEREITUNG

Den Spargel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Linsen für zwei Stunden in kaltem Wasser einweichen, danach in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen.

Die Nektarinen waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Den Spargel bei 180 Grad im Backofen mit etwas Olivenöl, Salz und Zucker etwa 8 Minuten rösten. Spargel mit den Linsen mischen, Nektarinen unterheben. Wenn alles Zimmertemperatur hat, den Salat beifügen und mit unserem All Around Dressing abschmecken. Als Garnitur haben wir gehobelte Urkarottenscheiben beigefügt.



Blumenkohl Couscous mit Rucola, Aprikose und Rosmarin

ZUTATEN

1 mittelgroßer Blumenkohl
1 Zwiebel
200 g Ebly-Hartweizenkörner
1 Handvoll getrocknete Aprikosen
2 EL Olivenöl
3 Bund Rucola
1 Bund Rosmarin, frisch
2 gelbe Karotten
1 Zitrone
15 Basilikumblätter
100 ml Orangensaft

ZUBEREITUNG

Den Ebly in kaltem Wasser ca. 1,5 Stunden einweichen. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und in der Küchenmaschine mit einer Raspelscheibe zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Aprikosen für 20 Minuten in Orangensaft einlegen, danach vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin weich schmoren, den Blumenkohl-Gries zugeben und unter Rühren weich schmoren. Nun den Rosmarin vom Gehölz befreien, hacken und dazugeben. Zum Schluss die Aprikosen beifügen und mit Zitronensaft abschmecken. Den Ebly mit warmem Wasser abspülen und in den Salat geben. Die gelbe Karotte schälen und in feinen Streifen unter die Salatmasse heben. Basilikum zupfen, mit dem Rucola vermengen und alles als Salat vermischen.

All Around Dressing

ZUTATEN

100 ml Weißer Balsamico
200 ml Olivenöl Extra
100 ml Sonnenblumenöl
10 g Salz
5 g Zucker
ein Spritzer Zitrone

ZUBEREITUNG

Alles in ein Gefäß geben und mit einem Schneebesen vermengen. Reicht für je einen Salat, der hier im Heft vorgestellt wurde.



Halloumi mit Erdbeeren und Minze Griechischer Grillkäse

ZUTATEN

300 g Graupen
250 g bunte Kirschtomaten
2 Avocados
200 g Halloumi
250 g Erdbeeren
80 g gemischter Salat (fein)
1 Handvoll Minzblätter

ZUBEREITUNG

Die Graupen wässern. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Tomaten waschen und halbieren, die Avocados halbieren, vom Kern befreien, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann den Halloumi in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Öl, bei mittlerer Hitze, auf jeder Seite braten, bis der Käse goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Salat waschen und trocken schütteln. Die Graupen in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen, abschütten und abkühlen lassen. Die Minze waschen und zupfen. Nun alles miteinander vermengen und mit dem All Around Dressing abschmecken.





Caponata mit Burrata

Italienische Version des Ratatouille

ZUTATEN

4 kleine Burrata
2 große Auberginen
120 ml Sonnenblumenöl
20 g Mandeln
20 g Pinienkerne
1 Zwiebel
1 EL Kapern
2 EL Olivenöl
600 g passierte Tomaten
3 TL Zucker
Salz, Pfeffer
2 EL Rotweinessig
1 Handvoll Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Die Auberginen putzen und würfeln, in Sonnenblumenöl goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alle Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kapern abspülen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Die passierten Tomaten unterrühren, dann Nüsse, Kapern und Zucker hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die gebratenen Auberginen zugeben. Alles gut umrühren und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Hitze erhöhen, den Rotweinessig zugießen und alles zusammen weitere 3 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und evtl. noch etwas Zucker hinzufügen. Kurz vor dem Servieren Basilikum untermischen. Auf die Caponata die Burrata verteilen, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Die Caponata lässt sich gut im Voraus zubereiten, schmeckt am besten, wenn sie lauwarm serviert wird.

Die Freihaus-Küche wurde fotografiert von Enno Kapitza
www.ennokapitza.de



HoWe

Im praktischen **DUOPACK** 7+1

HoWe
SPITZENQUALITÄT
NÜRNBERGER
ROSTBRATWURST
für Grill & Pfanne
vorgebrüht

Für uns hört das Reinheitsgebot nicht beim Bier auf.

Nürnberger Rostbratwurst nach traditioneller Rezeptur mit würzigem Thüringer Majoran.

GEOPRAKTISCHES
SCHÜTZENGEZEICHEN
NÜRNBERGER
ROSTBRATWURST

ORIGINAL
Nürnberger
ROSTBRATWURST