

# Freihausküche

## Klassiker

Fotos ENNO KAPTIZA

Gesund, gut und ganz einfach nachzukochen – so sind unsere Rezepte der Freihausküche Klassiker.

ALLE REZEPTE SIND FÜR SECHS PERSONEN AUSGELEGT.

# Freihausküche

## Klassiker

Fotos ENNO KAPTIZA

Gesund, gut und ganz einfach nachzukochen – so sind unsere Rezepte der Freihausküche Klassiker.

ALLE REZEPTE SIND FÜR SECHS PERSONEN AUSGELEGT.





## Blutwurstgröstl

### ZUTATEN

200 g geschnittene kalte Kartoffeln  
 200 g Blutwurst  
 2 Stangen Frühlingszwiebeln  
 ein halber Apfel  
 3 EL Butterschmalz  
 Majoran, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in Butterschmalz goldbraun anbraten. Die Blutwurst in gleich dicken Scheiben dazugeben und kurz mit anrösten. Die Frühlingszwiebeln ganz zum Schluss in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Den Apfel in dünne Streifen schneiden und über die Blutwurst und Bratkartoffeln geben.

## Calamari mit Pimientos

### ZUTATEN

600 g Calamari Patagonien  
 (sind die besten)  
 gewaschen und geputzt  
 1 Schale (ca. 200 g) Pimientos de Padrón (Bratpaprika)  
 100 ml Milch  
 300 ml Sonnenblumenöl  
 3 Knoblauchzehen  
 etwas Thymian zum Dekorieren

### ZUBEREITUNG

Aioli: Die Milch mit zwei Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab mixen, dabei das Öl langsam einlaufen lassen.

Eine große Pfanne erhitzen bis diese zum Rauchpunkt kommt. Geben Sie zuerst die Pimientos mit etwas Öl in die Pfanne. Dabei schwenken Sie zwei- bis dreimal, sodass die Pimientos ringsherum Farbe bekommen. Jetzt die Calamari dazugeben und weiter braten. Mit dem gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Aioli servieren.

Tipp: Dazu passen perfekt Knoblauchbaguette oder Weißbrot.



## Bayerisches Jungbullenfilet

### ZUTATEN

ca. 1,5 kg heimisches Jungbullenfilet  
 1 Bund Rosmarin  
 1 Bund Thymian  
 4 Knoblauchzehen  
 Meersalz, Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Das ganze Rinderfilet in 250 g große Steaks portionieren, danach in einer Pfanne kurz von allen Seiten anbraten und in den auf 80 Grad vorgeheizten Backofen für ca. 20 Minuten schieben. Nach den 20 Minuten das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zur Seite stellen. Den Ofen auf 200 Grad aufheizen. Das Fleisch währenddessen ruhen lassen.

Zum Schluss das Fleisch nochmals für zwölf Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben. Mit Meersalz sowie Olivenöl würzen, je nach Geschmack mit Pfeffer aus der Mühle verfeinern und in einer heißen Pfanne mit Butter beidseitig nachbraten.

Die Freihaus-Küche wurde fotografiert von Enno Kapitza  
[www.ennokapitza.de](http://www.ennokapitza.de)



Für uns hört das  
 Reinheitsgebot  
 nicht beim Bier auf.

Nürnberger Rostbratwurst nach traditioneller  
 Rezeptur mit würzigem Thüringer Majoran.