

Kochende LEIDENSCHAFTEN

Tischtennis-Europameister Patrick Franziska

Entrecôte vom US-Beef



Sieht doch lecker aus! Patrick Franziska mit dem fertigen Gericht – Entrecôte vom US-Beef mit Rosmarinkartoffeln, Zwiebeln und Champions



Fleisch vom Feinsten: Küchen-Chef Rüdiger Timmermann mit Tischtennis-Profi Patrick Franziska portionieren ein Entrecôte vom US-Beef



Welcher Wein darf's denn sein? Bei Karstadt Feinkost hat Patrick Franziska die Qual der Wahl



Auch beim Olivenöl soll die Qualität stimmen!



Top in Form auch in der „Karstadt Feinkost“:
Tischtennis-Profi Patrick Franziska

An der Platte ist er fast unschlagbar: Patrick Franziska (25), aktuelle Nr. 30 der Weltrangliste, mehrfacher Europameister und Deutscher Meister, steht seit der Saison 2016/2017 beim Tischtennis-Bundesligisten 1. FC Saarbrücken unter Vertrag. Der gebürtige Hesse lebt seit einem Jahr in Saarbrücken. Seit nächstes großes Ziel: Eine Medaille bei den Olympischen Sommerspielen 2020 in Tokio.



Zutaten (für 2 Personen)

- 2 Stück** Entrecôte (US-Beef), je 600g
- 140g** Schalottenwürfel
- 2 EL** Butter
- 1 Flasche** Rotwein
- 1 TL** Kräuter der Province
- 1,5 EL** Mehl
- 4 EL** Petersilie, gehackt
- Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

* Alle exklusiven Wein-Empfehlungen zu den Rezepten von Karstadt Lebensmittel – Partner der REWE Karstadt Feinkost GmbH & Co. KG, Bahnhofstraße 15, 66111 Saarbrücken

Zubereitung

In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, das US-Beef mit Salz und Pfeffer einreiben, und auf Mittelhitze auf jeder Seite 6 bis 8 Minuten braten. Druckprobe machen. Das Fleisch herausnehmen und warmstellen. Im Bratfett die Schalottenwürfel glasig dünsten, mit dem Mehl bestäuben, kurz angehen lassen, mit dem Rotwein aufgießen, Kräuter einrühren und zur Sauce einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die restliche Butter einschlagen, Petersilie einrühren und abschmecken. Dazu passen am besten Rosmarinkartoffeln, Zwiebeln und Champignons.

Wein-Empfehlung*

Mario Coni, Weinberater bei „Karstadt Lebensmittel“ in Saarbrücken empfiehlt hierzu einen Tinto Pesquera Reserva 2012. Das betörende Bukett zeigt Brombeere, Cassis, Kirschen, Toast, Vanille, Gewürznelken, Kakao, Lakritz. Leder und mineralische Noten. Er betört den Gaumen mit seiner dichten Textur, ist sehr komplex, aber auch sehr elegant, mit intensiven Fruchtaromen, viel samtigen Tannin, feinwürzig, mineralisch, saftigem Biss, finessenreich und einem extrem langen Nachhall. Preis bei Karstadt Feinkost je 0,75l-Flasche: 37,95 Euro (Literpreis: 56,66 Euro)

Peter Latz (Rechtsanwälte Jakob & Latz Neunkirchen)

Wildfang-Riesengambas auf Nudelnest



Rechtsanwalt und Hobby-Koch: Peter Latz mit Riesen-Gambas

Zutaten

Für die Pasta:

- 500g** feine Tagliatelle
- Salz
- 1 kleine** Chilischote
- 5 Scheiben** Ingwer
- 3 Zehen** Knoblauch
- 250 ml** Gemüsebrühe
- Milde** Chiliflocken
- 1 EL** Petersilienblätter (frisch)
- 5 EL** mildes Olivenöl

Für die Garnelen:

- 8 Stück** Wildfang-Riesengambas
- 3 EL** mildes Olivenöl
- 1 Zehe** Knoblauch
- 3 Scheiben** Ingwer
- ½ Schote** Vanille (ausgekratzt)
- 1 TL** abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL** abgeriebene Orangenschale
- Mildes** Chilisalz
- 4 Blätter** Petersilie

Wein-Empfehlung*

Mario Coni, Weinberater bei „Karstadt Lebensmittel“ in Saarbrücken, empfiehlt hierzu einen Roero Arneis Marchesi di Barolo aus dem Jahr 2016. Dieser edle Weißwein aus dem italienischen Piemonte überzeugt mit schöner Frucht und Noten von grünen Haselnüssen und wilder Kamille. Preis pro 0,75l-Flasche: 12,99 Euro (Literpreis: 17,32 Euro).

Zubereitung

Für die Nudeln die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser mit der Chilischote und 3 Scheiben Ingwer sehr bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und wieder in den Topf geben, dabei die ganzen Gewürze entfernen.

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brühe mit dem Knoblauch, dem restlichen Ingwer, 1 Prise Chiliflocken und der Petersilie aufkochen lassen. Die vorgegarten Nudeln hinzufügen und einige Minuten kochen lassen,

bis sie die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Vom Herd nehmen, das Olivenöl untermischen und die Nudeln gegebenenfalls noch mit etwas Salz würzen.

Für die Garnelen die Riesengarnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin auf der Hautseite bei milder Hitze 1 bis 2 Minuten anbraten, bis sie beginnen, sich einzurollen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Garnelen in der Resthitze weitere 1 bis 2 Minuten ziehen lassen. Knoblauch, Ingwer, Vanilleschote, Zitronen- und Orangenschale dazugeben. Die Riesengarnelen mit Chilisalz würzen und das restliche Olivenöl hinzufügen. Die Garnelen im Gewürzöl wenden und nochmals kurz ziehen lassen.

Die Spaghetti auf vorgewärmten Pastatellern anrichten und die Garnelen darauf verteilen und mit Petersilie garnieren. ■

Carina Becker

(Leiterin des „Baumwipfelpfad Saarschleife“)

Gebratenes Kabeljaufilet

auf Kürbis-Kokos-Sauce mit Salsa verde und Reis

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Salsa verde:

(Die Menge reicht für ein großes Einmachglas. Die Salsa hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche. Passt prima zu Fisch oder Fleisch.)

- 1 gr. Bund Koriander (Blätter & Stiele)
- 1 gr. Bund Petersilie (nur die Blätter)
- 1 gr. Bund Minze (nur die Blätter)
- 230 ml Olivenöl
- 1 TL Senf
- 2 EL Kapern
- 2 Stück eingelegte Sardellenfilets
- Saft von einer Zitrone

Für die Kürbis-Kokos-Sauce:

- ½ kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 gelbe Paprika
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 200 ml Kokosmilch
- Saft von einer Limette
- 2 TL brauner Rohrzucker
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz

Für den Fisch:

- 4 Stücke Kabeljaufilet
(oder anderen weißen Fisch)
- Rapsöl und Butter zum Anbraten
- Limettenspalten und Chiliringe
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz

Kürbis-Kokos-Sauce

Kürbis (mit Schale) und Paprika putzen und jeweils in große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote entkernen und fein hacken.

Butter im Topf zerlassen. Sobald sie zu schäumen beginnt, Kürbis, Knoblauch und Paprika 5 min. unter Rühren anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und zusammen mit 230 ml Wasser, Senfpulver und Kreuzkümmel 20 Minuten köcheln lassen. Sobald der Kürbis weich ist, alles pürieren. Sauce mit Limettensaft und Rohrzucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. ■



Essen ist fertig! Carina Becker präsentiert ihr gebratenes Kabeljaufilet

Zubereitung der Salsa Verde

Alle Kräuter mit 8 EL Olivenöl in einen Mixer geben. Mit Senf, Kapern, Sardellen und Zitronensaft zu einer Paste mixen. Je nachdem wie groß die Kräuterbündel sind, muss die Ölmenge angepasst werden. Nach und nach so viel Öl hinzugeben, bis sich eine zähflüssige Kräutermasse gebildet hat. ■

Kabeljaufilet

Fischfilets in Öl und Butter von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu 250 g Reis laut Packungsangabe kochen und als Beilage servieren. ■

Wein-Empfehlung*

Mario Coni, Weinberater bei „Karstadt Lebensmittel“, empfiehlt hierzu einen Gavi di Gavi „La Moneta“ aus dem Piemont (Italien). Der Wein überzeugt durch seine strohgelbe Farbe sowie durch lebhaftes, aber feines Aroma von Birne, Zitrusfrucht und Mandel. Aktueller Preis pro 0,75l-Flasche: 8,99 Euro (Literpreis: 11,99 Euro).

Philip Bertsch (Geschäftsführer „Büro & Objekt“ Dillingen)

Gegrilltes Hähnchen, alter Balsamico und sizilianische Caponata



Essen ist fertig! Philip Bertsch, Geschäftsführer „Büro & Objekt“ in Dillingen, mit seinem Lieblingsgericht

Zubereitung

Hähnchenbrüste zwischen Frischhaltefolie plattieren, aus Knoblauch und Petersilie ein Gewürzöl herstellen. Hähnchen mit Salz würzen und in der Grillpfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten grillen und mit dem Kräuteröl beträufeln.

Alles Gemüse in Würfel schneiden und beginnend mit den Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Anschließend den Staudensellerie, die Paprika und die Aubergine

mit anbraten. Mit Salz und etwas Zucker würzen. Die Tomatensauce dazu und zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen. Die Pinienkerne rösten und zusammen mit den Rosinen zu der Caponata geben. Zum Schluss Basilikum dazu geben und auf der gegrillten Hähnchenbrust anrichten.

Zum Schluss mit Basilikum, frisch gemahlenem, schwarzen Pfeffer, Olivenöl, Zitronen- und bestem Balsamico anrichten. ■

Zutaten (für 4 Personen)

Für das Hähnchen:

4 Stück Hähnchenbrust
Knoblauch
Petersilie
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Caponata:

Auberginen
Gelbe und rote Paprika
Gute Tomatensauce
Rote Zwiebeln
Staudensellerie
Rosinen
Pinienkerne
Basilikum
Salz, Zucker

Außerdem Olivenöl,
alter Balsamico und
mehrere Zitronenspalten

Wein-Empfehlung*

Mario Coni, Weinberater bei „Karstadt Lebensmittel“ empfiehlt hierzu einen Cusumano benuara 2015. Dieser rote Sizilianer mit 14,5 % Alkohol überzeugt mit intensiver Frucht und passt vor allem zu kräftigen Speisen. Preis pro 0,75l-Flasche: 11,99 Euro (Literpreis: 15,97 Euro).

Beate Stahl (Lesezirkel-Zeitspiegel)

Gourmet-Salat mit Gambas



Lust auf einen Gamba-Salat? Beate Stahl (Lesezirkel-Zeitspiegel Verlag) mag's lecker, leicht und mediterran

Zutaten

- 4 kleine EL** Olivenöl
- 4 kleine EL** Aceto Balsamico bianco
- 3 kräftige Spritzer** Maggi
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Zucker
- ½ Bund** Frühlingszwiebeln (in Ringen)
- 200g** Cherry-Rispen Tomaten „Sweet Princess“ (gibt's im Globus Gündingen, schmecken noch nach Tomate)
- 1 Kopf** Salat, grün (Kopfsalat, Endivien, Lollo)
- 16 große** Gambas (roh, gefroren) aufgetaut

Zubereitung

Salat mit Soße mischen, evtl. nachwürzen. Gambas in etwas Olivenöl (Pfeffer & Salz) von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten, Hitze runterschalten auf Stufe 3, dann noch ca. 4 Minuten ziehen lassen. Fertig! ■

Wein-Empfehlung*

Mario Coni, Weinberater bei „Karstadt Lebensmittel“, empfiehlt hierzu einen Errazuriz Sauvignon Blanc 2016. Ein trockener, saftiger Weißwein aus Chile. Preis pro 0,75l-Flasche: 9,99 Euro (Literpreis: 13,32 Euro).