

Folge 4: Ruhrgebiets-Hof im Umbruch: Fabian tischt auf Rezepte von Fabian Goertz

Alle Mengenangaben für **8 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Spanische Gazpacho

Zutaten:

300 g Weißbrot (vom Vortag)
4 Knoblauchzehen
16 EL Olivenöl
1500 g Tomaten
6 EL Weißweinessig
2 Paprikaschoten (rot)
2 Paprikaschoten (gelb)
1 Salatgurke

300 ml Gemüsebrühe
12 Eiswürfel
Salz, Pfeffer
Paprikapulver (edelsüß)
4 EL Zucker
8 Stängel Basilikum

Zubereitung:

Das Brot in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Brot und die Hälfte des Knoblauchs zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und 1 Minute ziehen lassen. Dann die Haut abziehen, die Tomaten vierteln, Kerne entfernen und die Stielansätze wegschneiden. Das Fruchtfleisch grob schneiden und samt dem dabei angesammelten Saft mit Essig, übrigem Öl und restlichem Knoblauch und der Hälfte des gerösteten Brots mischen. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Die rote Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und grob würfeln. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschneiden. Dann das Fruchtfleisch klein würfeln. Mit Paprika zu den Tomaten geben, mischen, mit Brühe und Eiswürfeln aufgießen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Zucker abschmecken. Die Suppe für 2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Die gelben Paprika halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter in Streifen schneiden und mit Paprikawürfeln mischen. Die Suppe in Gläser füllen und mit den übrigen Brotwürfeln und der Paprika-Basilikum-Mischung bestreuen.

Heimathäppchen-Rezept: Westfälische Schweinerippe mit asiatischen Touch, Rotkohl und Reis

Zutaten Schweinerippe:

1 Schweinebauchrippen (1,8–2 kg)
Olivenöl
3 EL chinesisches Fünf-Gewürz
2 Frühlingszwiebeln
2 frische Chilischoten
1 Bund Radieschen
6 rote Zwiebeln

6 Sternanis
10 EL frischer Apfelsaft
8 EL Hoisin-Sauce
6 EL flüssiger Honig
4 EL Tomatenketchup
4 EL Reisweinessig

Zubereitung:

Zu Beginn den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Jetzt wird das Fleisch schön dick mit der Fünf-Gewürz-Mischung gewürzt und mit 2 Lagen Alufolie gut eingewickelt. Danach das Fleisch für 3 Stunden im Ofen lassen.

Nun die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend bei mittlerer Hitze mit ein wenig Öl und dem Sternanis in eine Pfanne geben und rund 15 Minuten köcheln lassen. Jetzt die 3 EL der Gewürzmischung 2 Minuten lang einrühren und die restlichen Zutaten hinzugeben und nochmal alles 2 Minuten einziehen lassen. Fischen Sie den Sternanis aus der Pfanne und lassen Sie alles etwas auskühlen.

Die Mischung in einen Mixer geben und mit etwas Wasser verdünnen. Danach nehmen Sie sich ein Sieb und sieben die komplette Sauce durch. Man kann gut mit einem Löffel etwas nachhelfen. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Die Frühlingszwiebeln längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Und jetzt auch die Chilischoten längs aufschneiden und entkernen. Geben Sie alles in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser, damit es sich zusammenrollt. Radieschen in Viertel schneiden.

Wenn das Fleisch fertig ist: Fleisch auf ein Rost legen und auspacken und das Fleisch schön dick mit der Glasur bestreichen. Jetzt das Fleisch bei rund 200 Grad für ca. 10 Min auf den Grill legen. Eine weitere Schicht Glasur nach 5 Minuten auftragen.

Tipp: Die Rippchen mit einer Schüssel übriggebliebenen Glasur zum Eintauchen servieren und mit den Radieschen, Chilischoten und Frühlingszwiebeln dekorieren.

Zutaten Rotkohl:

Olivenöl
400 g Frühstücksspeck, in feinen Scheiben
1 Rotkohl, geputzt und geschnitten
1 EL Fenchelsamen, zerstoßen
1 Zwiebel, geschält, in Scheiben geschnitten
2 Tafeläpfel, geschält, in 2,5 cm großen Stücken

Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 ml Balsamico-Essig
1 Stückchen Butter
1 Handvoll gehackte Petersilie

Zubereitung:

In einem Topf 1 kräftigen Schuss Olivenöl erhitzen und darin den Speck zusammen mit den Fenchelsamen goldbraun braten. Die Zwiebelscheiben hinzufügen und im geschlossenen Topf einige Minuten dünsten, bis sie goldgelb anlaufen und leicht karamellisieren.

Die Äpfel dazugeben, gefolgt von den Kohlstücken, Salz und Pfeffer und dem Essig. Gründlich umrühren, den Deckel wieder auflegen und den Rotkohl bei niedriger Temperatur 1 Stunde schmoren, dabei ab und zu umrühren.

Am Ende erhalten Sie ein herrlich klebrig-süßes Rotkohlgericht.

Füllen Sie es in eine Servierschüssel, setzen das Butterstückchen obendrauf und streuen dann noch die Petersilie darüber.

Dazu serviert Fabian Goertz klassisch gekochten Reis.

Dessert: Herzhaft fruchtige Pancakes

Zutaten:

4 mittelgroße Eier (Raumtemperatur)
300 ml Milch
100 g zerlassene Butter
220 g Mehl
20 g Zucker
4 Prisen Salz
4 TL Backpulver

Außerdem:

Ahornsirup
ein paar Früchte nach Geschmack
etwas Fruchtsauce
je Portion 2 Scheiben Bacon

Zubereitung:

Eiweiß und Eigelb trennen und in unterschiedliche Schüsseln geben. Erst Eigelb allein, dann mit Milch und der zerlassenen Butter verquirlen.

Mehl, Zucker, Salz und Backpulver sieben und in eine große Schüssel geben. Anschließend die Eiermilch vorsichtig unterrühren.

Eiweiß steif schlagen. Das Eiweiß sehr vorsichtig zum Teig geben und mit einem großen Metalllöffel unterheben.

Ein Pfanne mit etwas zerlassener Butter einreiben und erhitzen. Anschließend den Teig löffelweise in die heiße Pfanne geben. Die Pancakes von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Im Idealfall sollten die Pancakes von außen schön goldig und von innen noch schaumig sein.

Meine Empfehlung für die Beilagen: 5-6 Pancakes auftürmen und 2 Scheiben Bacon oben drauf legen und mit einem guten Schuss von dem Ahornsirup übergießen. Daneben einen guten Klecks von der Fruchtsauce und ein paar Früchte platzieren.

Guten Appetit!