Kulinarisches rund um Cochem

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Gegrillte Wassermelone mit Ziegenkäse
Lammbratwurst mit Bucheckern-Gewürzketchup

Lammrücken mit Bucheckern-Kräuterkruste, Mangoldgemüse und Grilltomaten

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

Gegrillte Wassermelone mit Ziegenkäse

Zutaten

½ Wassermelone, kernarm
200 g Ziegenkäse (Hartkäse Art Pecorino, Manchego)

Zubereitung

Wassermelone vierteln, 3 cm dicke Scheiben runterschneiden und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne so lange auf einer Seite grillen, bis ein braun-schwarzes Grillmuster entsteht. Dann wenden und auf der anderen Seite genauso verfahren.

Aus dem Ziegenkäse mit einer Gabel in 1 – 3 cm große Stücke rausbrechen und zu der Wassermelone servieren.

Lammbratwurst mit Bucheckern-Gewürzketchup

Zutaten

4 Lammbratwürste
50 g Zucker
100 g Bucheckern
3 El Rübensaft
500 g Kirschtomaten
100 g Weißwein-Essig
100 ml geröstetes Bucheckern-Öl
2 El Currypulver
2 Pimentkörner
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung
Die Lammbratwurst auf dem Grill oder in der Pfanne bis zur gewünschten Bräunung garen.

Für das Bucheckern-Gewürzketchup den Zucker karamellisieren lassen, dann Bucheckern, Rübensaft und Weißwein-Essig dazugeben und kurz das Karamell loskochen. Kirschtomaten, Currypulver und Pimentkörner dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Bucheckern-Öl dazugeben und das Ketchup circa zehn Minuten lang einkochen. Pimentkörner wieder herausholen und das Ganze dann mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Achtung: Bucheckern enthalten den schwach giftigen Stoff Fagin, daher sollte man sie nur in kleineren Mengen roh essen.

Lammrücken mit Bucheckern-Kräuterkruste, Mangoldgemüse und Grilltomaten

Zutaten für Lammrücken und Soße
½ Lammrücken am Knochen mit Filet
2 El scharfer Senf
200 g Sellerie
200 g Karotten
200 g Zwiebeln
1 El Tomatenmark
300 ml kräftigen Rotwein
150 ml roter Portwein
1 l Lamm- oder Bratenfond
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
5 Pimentkörner
2 Tl schwarze Pfefferkörner
50 g kalte Butter

Zubereitung
Lammrücken und -filet auslösen und parieren, also von den aufliegenden Silberhäuten befreien, und beiseitelegen.

Für die Soße Lammknochen kleinschneiden und bei mittlerer Hitze in Olivenöl goldbraun rösten.

Sellerie, Karotten, Zwiebeln dazugeben, mit Salz würzen und ebenfalls scharf anbraten.

Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Pimentkörner, Rosmarin, Thymian und Tomatenmark dazugeben und solange mitrösten, bis das Tomatenmark ebenfalls braun ist.

Mit Mehl abstäuben und für 3 bis 5 Minuten mit anschwitzen. Mehrmals mit Rotwein und rotem Portwein ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Mit Lamm- oder Bratenfond auffüllen und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Den Fond danach durch ein feines Sieb passieren, aufkochen und mit der Butter montieren.

Tipp: Falls die Soße noch nicht die gewünschte Bindung hat, etwas Speisestärke in Rotwein einrühren und die Soße damit abbinden.

Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze mit wenig Olivenöl für je 2 – 3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten, bis es rundum schön gebräunt ist. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Oberseite mit scharfem Senf einstreichen.

Zutaten für die Kräuterkruste
250 g Mie de Pain, also frisches Toastbrot ohne Rinde, gemixt
150 g Butter
100 g Bucheckern
½ Bio-Zitrone
Fenchelblüten
Blattpetersilie
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung
Die Bucheckern ohne Öl in der Pfanne bzw. im Ofen goldbraun rösten, abkühlen lassen und fein hacken. Mie de Pain mit den gehackten und gerösteten Bucheckern vermischen.

Fenchelblüten und Blattpetersilie fein hacken und untermischen. Saft- und Abrieb der Zitrone dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit der Butter zu einer homogenen Masse verkneten und abschmecken.

Die Kruste auf dem angebratenen Lammfleisch gleichmäßig circa 1 cm dick verteilen und leicht andrücken.

Im Ofen bei 200°C Oberhitze für ca. 5 bis 6 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist und das Fleisch den gewünschten Garpunkt hat.

Zutaten für die Grilltomaten
4 Tomaten
2 Salbeiblätter
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Orange
Olivenöl
Kräutersalz
Zucker
frisch gemahlener weißer Pfeffer
Bucheckern-Öl, kaltgepresst

Zubereitung
Tomaten längs halbieren und die Schnittseite mit Kräutersalz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit einem Sparschäler ein Stück Orangenschale abschälen, gemeinsam mit den Salbeiblättern in feine Streifen schneiden und je ein Stück auf den Tomaten platzieren.

Die Knoblauchzehe schälen, halbieren, in hauchdünne Blättchen schneiden und eins auf jede Tomate geben.

Ein paar Tropfen Bucheckern-Öl über die Tomaten geben und mit der Hautseite nach unten auf dem Grill oder in der Grillpfanne so lange bei hoher Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

In eine Auflaufform geben und mit etwas Bucheckern-Öl beträufeln. Für eine halbe Stunde im Ofen bei 100°C sanft weitergaren.

Zutaten für das Mangoldgemüse
8 Mangoldstiele
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
3 El Bucheckern
Fenchelblüten
Blattpetersilie
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
geröstetes Bucheckern-Öl

Zubereitung
Mangoldstiele und Blätter voneinander trennen.
Die Stiele in 1 cm breite und 5 cm lange Stücke schneiden, zwei bis drei Minuten in Salzwasser garen und blanchieren (in Eiswasser abschrecken).

Den blanchierten Mangold in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Blätter längs halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit geröstetem Bucheckern-Öl und Bucheckern bei mittlerer Hitze goldbraun braten und gleich mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch schälen, halbieren, in feine Würfel schneiden, dazugeben und zwei Minuten mitdünsten.

Mangoldstiele und -blätter dazugeben und mitanschwitzen. Fenchelblüten und Blattpetersilie hacken und untermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!