

„Koch dich fit!“

Helmut Gote: Der „Chefkoch“ des WDR verrät seine Lieblings-Rezepte

Kartoffel-Risotto

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg kalte Pellkartoffeln-Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 50 g durchwachsener Speck in sehr dünnen Scheiben
- 0,2 l Milch
- 0,2 l Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter
- 1 Esslöffel fein gehackte Petersilie
- 1 Esslöffel Schnittlauch in Röllchen

Zubereitung:

Die Kartoffeln ohne Schale auf einer groben Reibe raffeln. Die Zwiebeln fein würfeln, den Speck quer in sehr schmale Streifen schneiden. Sahne und Milch vermischen. Dann Speck und Zwiebeln in etwas Butter glasig andünsten und die Hälfte der Milchsahne dazu gießen. Zwei Minuten köcheln und dabei salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Die Kartoffeln einrühren und bei mittlerer Hitze weiter rühren bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, jetzt den Rest der Milchsahne dazu gießen. Weiter bei leichtem Köcheln rühren bis ein dicker gebundener Brei entstanden ist noch einmal abschmecken, Petersilie und Schnittlauch unterziehen und servieren.

Passt zu Salat Spiegelei oder kurz gebratenem Fleisch, Hühnchen und Fisch.

„Koch dich fit!“

Helmut Gote: Der „Chefkoch“ des WDR verrät seine Lieblings-Rezepte

Neue Kartoffeln mit Butter und Schnittlauch

Als Beilage für 6 Personen:

- 1 kg neue Kartoffeln
- 150 g Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und putzen, aber nicht schälen. Grob zerschneiden und in gesalzenem Wasser gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Stampfer so stampfen, dass noch kleinere Kartoffelstücke ganz bleiben. Dabei die Butter stückchenweise „mitstampfen“, sodass sie von den Kartoffeln aufgenommen wird. Zum Schluss den in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch unterziehen, abschmecken und heiß servieren.

„Koch dich fit!“

Helmut Gote: Der „Chefkoch“ des WDR verrät seine Lieblings-Rezepte

Geschnetzeltes vom Bio-Hühnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Brust vom Bio-Hühnchen
- 2 Zwiebeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 15 Blätter frischer Estragon
- 1/2 Teelöffel Pimentpulver
- 0,2 l Sahne
- Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Hühnchenbrüste in kurze längliche Streifen schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Die Staudenselleriestangen längs in drei Stangen teilen und dann ebenfalls klein würfeln. Das Hühnchenfleisch in einem Bräter von allen Seiten sehr heiß und sehr schnell anbraten, dabei etwas salzen und pfeffern und sofort wieder aus dem Bräter nehmen. Im selben Fett Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Staudensellerie kurz mitdünsten, salzen, pfeffern und den Koriander einrühren. Alles zusammen fünf Minuten bei mittlerer Hitze offen dünsten. Mit der Sahne ablöschen und aufkochen. Hühnchenfleisch und grob zerschnittenen Estragon dazu geben und noch einmal fünf Minuten leicht köcheln.

Dazu passt das Linsengemüse (ohne den Schafskäse) sehr gut, aber ersatzweise auch einfach nur Baguette, Basmati-Reis oder Pasta aus Hartweizengriess.

„Koch dich fit!“

Helmut Gote: Der „Chefkoch“ des WDR verrät seine Lieblings-Rezepte

Geschnetzeltes vom Lamm mit grünen Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Rückenfilets vom Lamm
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g grüne Bohnen
- 15 Blätter frischer Estragon
- 1/2 Teelöffel Pimentpulver
- 0,2 l Sahne
- Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Lammfilets in kurze längliche Streifen schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Die Bohnen waschen und putzen, in knapp 10 Minuten in gesalzenem Wasser gar kochen, aber noch mit etwas Biss. Abgießen und in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Das Fleisch in einem Bräter von allen Seiten sehr heiß und sehr schnell anbraten, dabei etwas salzen und pfeffern und sofort wieder aus dem Bräter nehmen. Im selben Fett Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, Bohnen kurz mitdünsten, salzen, pfeffern und Pimentpulver einrühren. Alles zusammen fünf Minuten bei mittlerer Hitze offen dünsten. Mit der Sahne ablöschen und aufkochen. Lamm und grob zerschnittenen Estragon dazu geben und noch einmal fünf Minuten leicht köcheln.

„Koch dich fit!“

Helmut Gote: Der „Chefkoch“ des WDR verrät seine Lieblings-Rezepte

Schwarze Linsen mit Schafskäse

Zutaten für 2-3 Personen:

- 200 g kleine schwarze oder grüne Linsen (aus dem Reformhaus, Bioladen)
- 100 g rote Zwiebeln
- 250 g Chinakohl, geputzt gewogen
- 150 g Schafskäse
- 2 Esslöffel fein gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Apfelbalsamico-Essig

Zubereitung:

Die Linsen mit einem Liter Wasser und ordentlich Salz aufkochen. Hitze zurück schalten und die Linsen offen etwa 30 Minuten köcheln, dann sind sie meistens genau richtig. Wenn Sie Ihnen noch nicht weich genug sind, lassen Sie sie einfach 5 Minuten länger köcheln, anschließend in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Zwiebeln längs in drei Stücke und quer in Streifen schneiden, den Chinakohl in mundgerechte Stücke. Beides etwa fünf Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl dünsten, dabei salzen und pfeffern. Unter die kalten Linsen mischen und noch einmal mit Olivenöl. Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit den Linsen vermischen. Bei Zimmertemperatur servieren.