MillionFriends

Dirty Eating

von Lukas Grossmann

Inhalt

BIG Italo BLT Sandwich 3

Loaded Vollkorn Peperoni Toasties 6

Mini Churro Cereal 9

Loaded Steak Fries 12

Reis Royal Poké Bowl 16

Creamy Sichuan Dandan Noodles 20

Schoko Ganache Tarte 23

Black & White NiceCream 27

Pavlova mit Apfelkaramell Sauce getrockneten Apfelchips und pochiertem Apfel 30

Rhababer Blondies 34

BIG Italo BLT Sandwich

mit Scamorza und Pesto Rosso

Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

- 1XL Baguette / Weissbrot
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl, 180g
- 20g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bio Zitrone
- 1 Zehen Knoblauch
- 50g Mortadella, dünn geschnitten
- 50g Fenchelsalami
- 100g Pancetta, in Scheiben
- 2 Fleischtomaten
- 75g Rucola
- 1/2 Scamorza
- Salz & Pfeffer

Außerdem:

- Brulée Brenner

Anleitung

1. Die getrockneten Tomaten abtropfen und zusammen mit 1 Zehe Knoblauch, Pinienkernen, Basilikum, sowie Abrieb und Saft einer halben Zitrone im Mixer zum Pesto verarbeiten

2. Salat waschen und schleudern. Tomate in 1cm dicke Scheiben schneiden. Scamorza ebenfalls in Scheiben schneiden.
   Speck in einer Pfanne knusprig braten.

3. Das Brot halbieren und von beiden Seiten mit dem Pesto betreichen. Erst den Rucola auf dem Brot verteilen, dann Salami, Mortadella, Tomate und den Käse darüber schichten.

4. Mit dem Brenner den Käse abflämmen. Speck darauf verteilen, die Stulle zusammenklappen und einmal halbieren. Cheers.

Loaded Vollkorn Peperoni Toasties

Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

- 2 Vollkorn Baguettebrötchen
- 4 Zwiebeln
- 4 grüne Peperoni
- 2 Fleischtomaten
- 1/2 TL geräuchertes Paprika Pulver
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Mozzarella
- 50g Bergkäse
- 4 El japanische Mayonnaise
- 2EL Sriracha Sauce
- 2-4 Gurkensticks
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl

Anleitung

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin 3Min. anbraten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Temperatur reduzieren und die Zwiebeln für 10Min. schmoren bis sie weich und karamellisiert sind.

2. Inzwischen die Peperoni, je nach Schärfewunsch, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, oder einfach in Ringe schneiden. Den Knoblauch pressen oder fein reiben. Die Tomaten würfeln und zusammen mit den Peperoni, Knoblauch, geräuchertem Paprikapulver, 2EL Olivenöl, sowie einer guten Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Ofengrill auf 220°C vorheizen. Die Brötchen halbieren und jede Seite mit Mayonnaise bestreichen. Die Salsa und die Schmorzwiebeln auf die Brötchenhälften geben. Den Mozzarella abtropfen lassen, grob zerzupfen und drüber verteilen. Den Bergkäse darüber reiben und die Toasties im Ofen 15 Min. goldgelb überbacken. Zusammen mit den Gurkensticks oder der Sriracha servieren.

Mini Churro Cereal

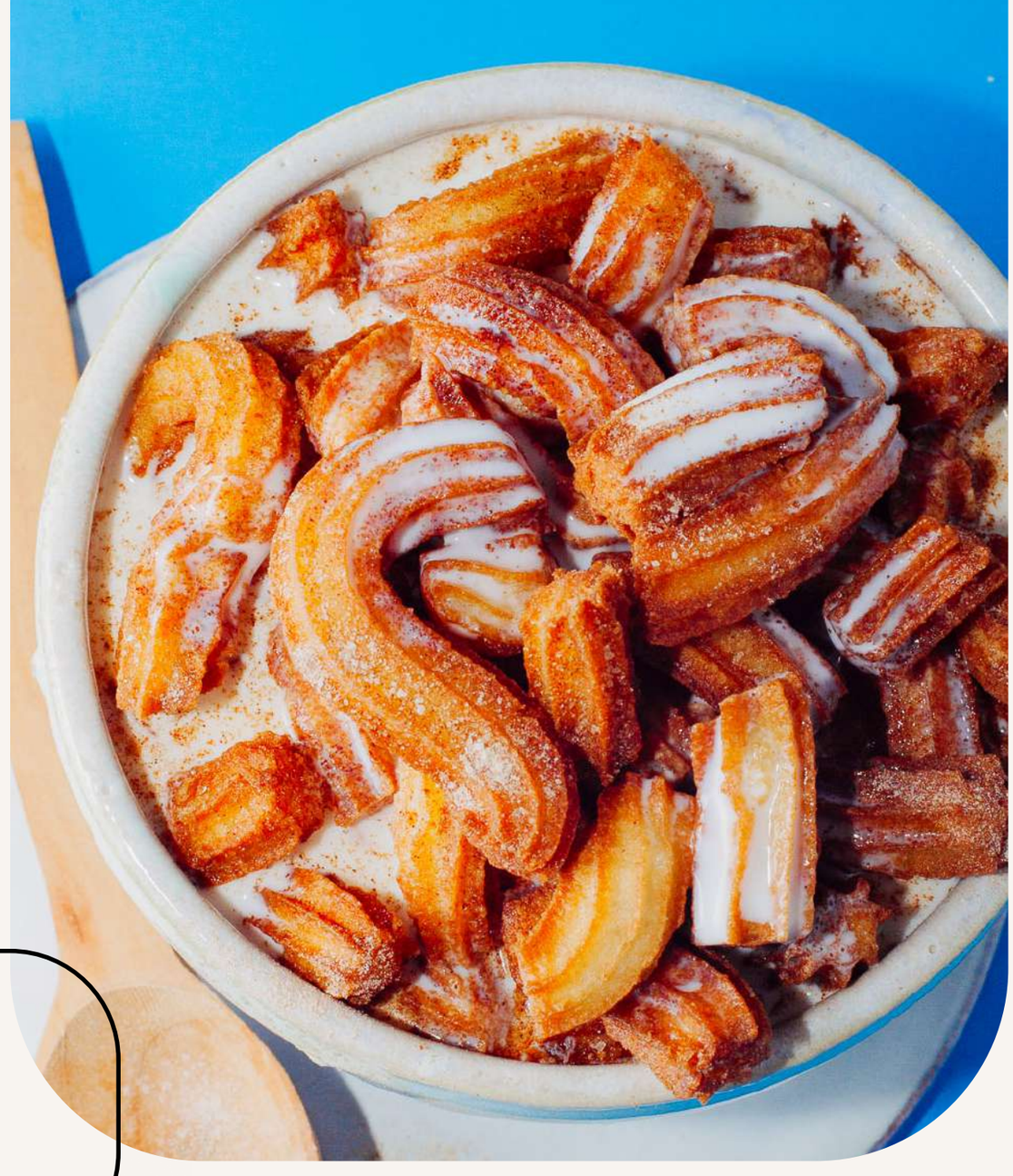
Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

- 125ml Milch
- 50g Butter
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 150g Mehl
- 3 Eier
- Zimt
- Zucker
- Frittieröl



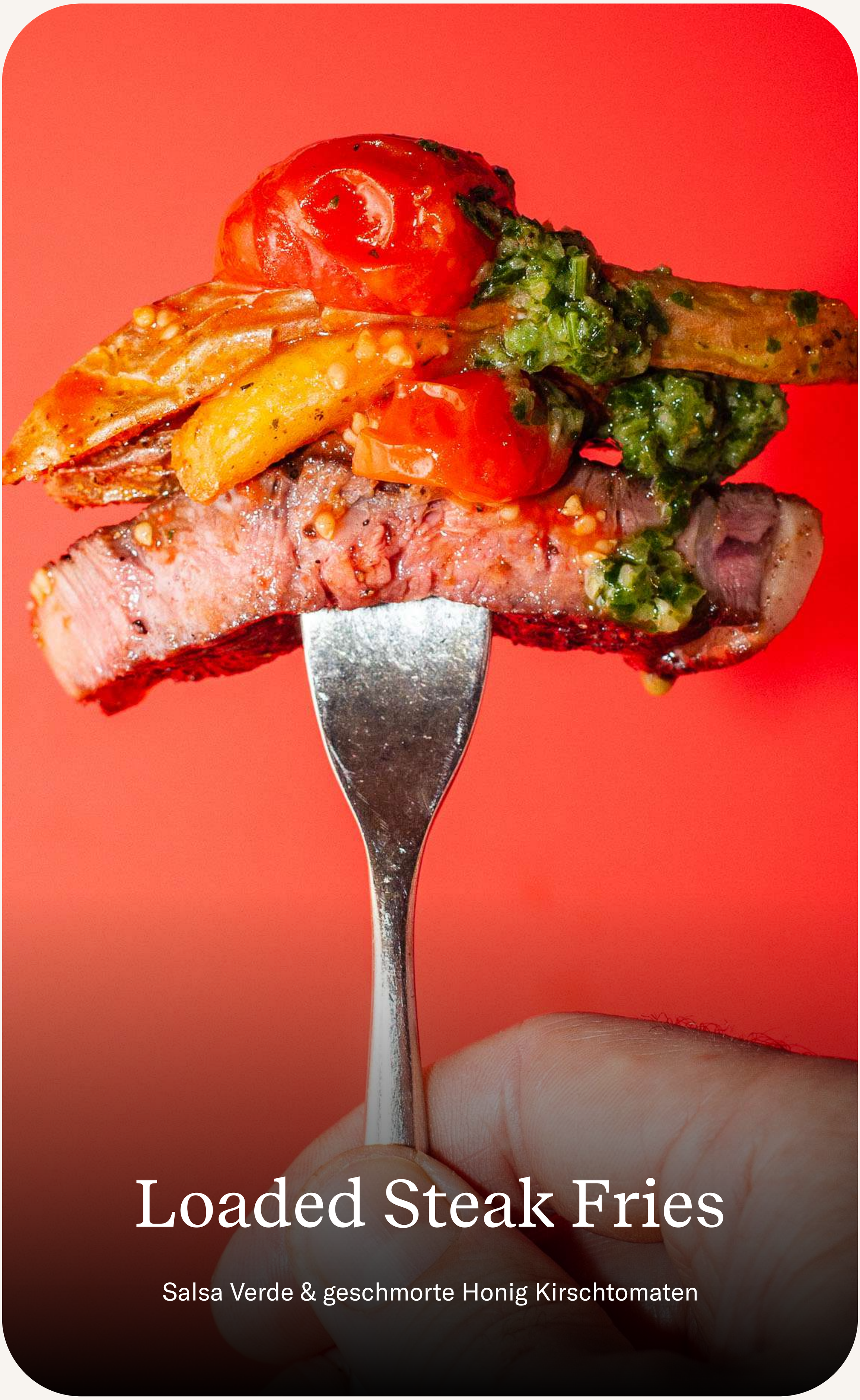
Anleitung

1. Milch, Butter, 2EL Zucker und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Das Mehl hinzufügen und mit einem Kochlöffel zügig zu einem festem Teig verrühren. Die Temperatur reduzieren und den Teig für 10Min. bei gelegentlichem Rühren „abbrennen“.
   Dabei soll so viel Feuchtigkeit verdampfen wie möglich ohne das der Teig anbrennt.

2. Den Brandteig in eine Schüssel geben und für weitere 10Min. abkühlen lassen. Mit Hilfe des Handrührgeräts nun 1 Ei nach dem anderen untermixen bis ein Zäher, glatter Teig entstanden ist. In einen Spritzbeutel mit einer 5mm Sterntülle umfüllen und 10Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

3. 1L Frittieröl auf 165°C erhitzen. Für die Mini Churros immer erst eine lange, dünne Churro ins heiße Fett spritzen und mit einer Küchenschere in 1-2cm kleinere Segmente schneiden. Mini Churros ca. 2Min. goldbraun frittieren und auf einem Rost abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen bis der Brandteig verbraucht ist.

4. 4EL Zucker mit 1TL Zimt vermischen und die noch warmen Churros damit bestreuen. Mit kalter Milch servieren.



Loaded Steak Fries

Salsa Verde & geschmorte Honig Kirschtomaten

Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 60 Min.

- 3 große mehligkochende Kartoffeln (ca.600g)
- 2 EL Kartoffeln Mehl
- 400g Rinder Steak (Ribeye o.ä.)
- 400g Kirchtomaten
- 2EL Honig
- 6 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Jalapeno Chili
- 3 Körner Pimet
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Limette
- 1,5L Frittieröl
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- 2EL Butter

Anleitung

1. Das Steak ausgepackt auf einem Teller temperieren. Es sollte nie kühlschrankkalt sein, wenn es in die Pfanne kommt.

2. Frittieröl auf 140°C erhitzen. Die Kartoffeln in ca. 1cm dicke Stäbchen schneiden, im heißen Fett für ca. 5Min. vorgaren und schließlich auf einem Gitter für 10Min. abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Steak Fries mit dem Kartoffelmehl vermischen und für weitere 20Min. ins Gefrierfach geben.

4. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Tomaten waschen, zusammen mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen in eine Feuerfeste Form geben, mit Salz, 2EL Olivenöl und dem Honig marinieren und für 15Min. im Ofen rösten.

5. Kreuzkümmel und Piment in einer Pfanne ohne Fett für 2Min. rösten und im Mörser zerstoßen. Zusammen mit Petersilie, Koriander, 2 Zehen Knoblauch, Jalapeno, 4EL Limettensaft und 4EL Olivenöl im Küchenmixer zu einer Salsa verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Die Temperatur des Frittierfetts auf 165°C erhöhen.

6. 2 EL Öl in einer Pfanne hoch erhitzen. Das Steak von beiden Seiten kräftig salzen und von jeder Seite für 2Min. anbraten.
   Die Temperatur reduzieren, die Butter und die restlichen Knoblauchzehen zugeben und das Steak für je 1 weitere Minute braten.

7. Das fertige Steak auf einen Teller geben, mit Bratensaft übergießen und mit einer Schüssel bedeckt ruhen lassen.

8. Die Fries schließlich im heißen Fett für weitere 5-8Min. knusprig ausbacken, abtropfen lassen, in einer Schüssel mit Salz würzen und auf einer Platte verteilen. Das Steak in Scheiben schneiden, auf den Fries anrichten und mit den geschmorten Kirschtomaten und der Salsa anrichten.

Reis Royal Poké Bowl

mit Spargeltempura, Kaviar & Spicy Mayo

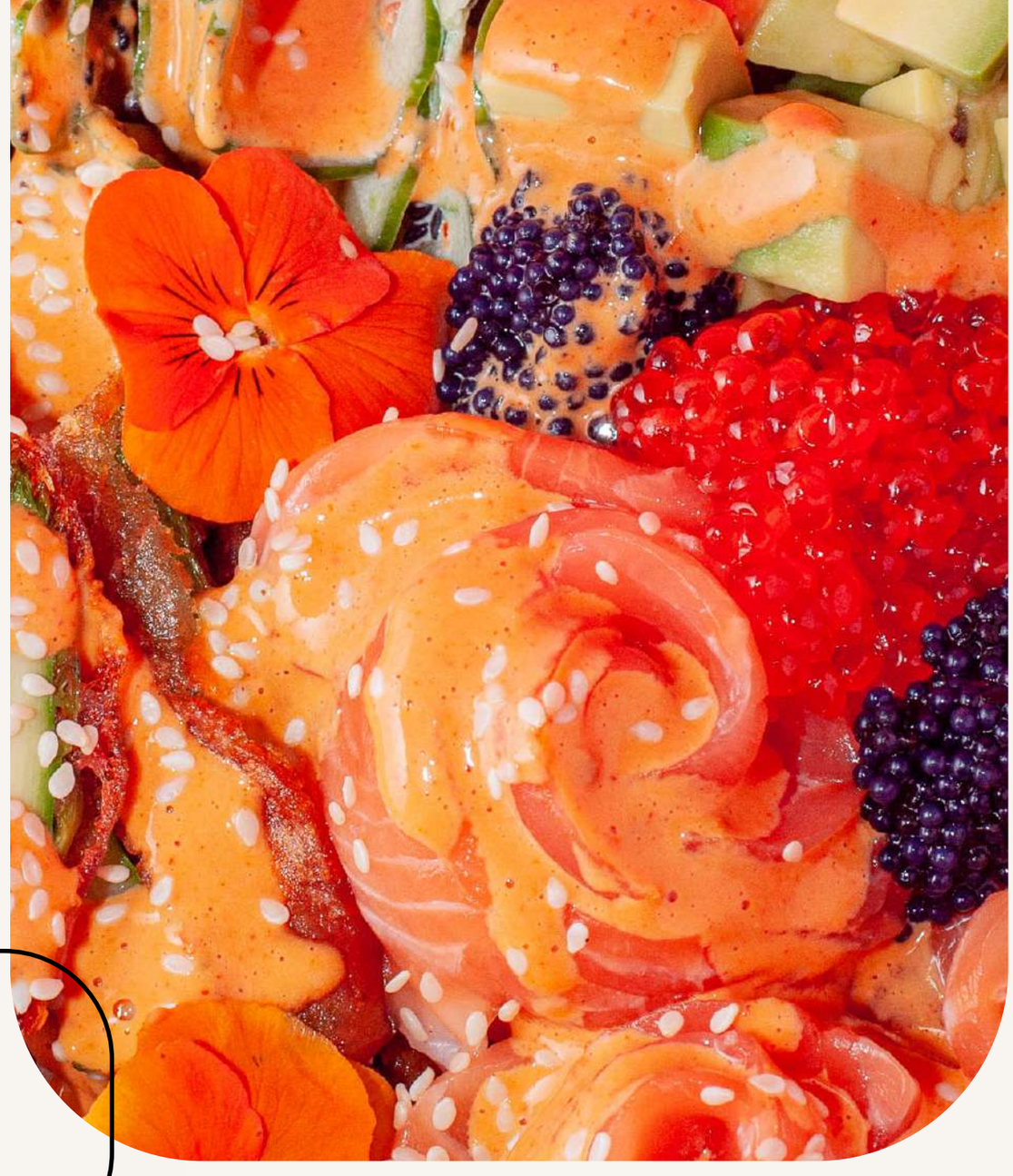
Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

- 300g Lachsfilet ohne Haut, Sashimi Qualität
- 50g Deutscher Kaviar
- 50g Forellen Kaviar
- 150g Sushi Reis
- 150g Wasser
- 100ml Sushi Würzmittel (z.B. Kikkoman)
- 1 kleine Salatgurke
- 2EL Sesam, schwarz und weiss
- 1EL geröstetes Sesamöl
- 4EL japanische Mayonnaise
- 2EL Gochujang Paste
- 100g Tempura Mehl
- 1Tl Paprika Pulver
- 250g grüner Spargel
- 1 Avocado
- 8 essbare Blüten
- Frittieröl



Anleitung

1. Den Reis in einen kleinen Topf geben mit Wasser bedecken, waschen und den Reis durch ein Sieb abgießen. Den Vorgang 3mal wiederholen.

2. Den Reis zurück in den Topf geben, 300ml Wasser angießen, zum Kochen bringen, die Temperatur auf kleinste Stufe reduzieren und den Reis 8Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 10Min. quellen lassen.

3. Den gekochten Reis in eine große Schüssel geben, etwas ausdampfen lassen, 50ml Sushiwürzmittel zugeben, mit einem Holzlöffel behutsam unterarbeiten und den Reis mit einem Handtuch bedeckt auskühlen lassen.

4. Die Gurke in feine Scheiben hobeln und mit 2EL Mayonnaise, 1EL Sesam, 1EL Sesamöl und einer guten Prise Salz vermischen und zur Seite stellen.

5. Gochujang Paste mit der restlichen Mayonnaise und dem restlichen Sushiwürzmittel zu einer glatten Sauce verrühren. Falls nötig mit etwas zusätzlichem Wasser verdünnen.

6. Frittieröl in einem Topf auf 165°C erhitzen. Tempuramehl mit einer Prise Salz und Paprikapulver würzen und mit Wasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren.

7. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden, die Stangen einmal halbieren, im Tempurateig wenden und im heißen Fett ausbacken. Auf einem Gitter etwas abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

8. Den Lachs in feine Scheiben schneiden, jeweils 8 Scheiben überlappend zu einer langen Bahn legen und zu einer Rose aufrollen. Die Avokado halbieren, den Kern entfernen, das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden.

8. Den Reis auf zwei Bowls verteilen, Gurkensalat, Spargeltempura, Lachs und Avokado darauf verteilen. Jeweils mit Kaviar und den essbaren Blüten toppen und mit der Spicy Mayo Sauce servieren.

Creamy Sichuan Dandan Noodles

Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

- 400g frische Lanzhou Nudeln (oder Ramen)
- 2EL Tahini
- 2EL helle Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe
- 1cm Ingwer
- 100ml neutrales Pflanzenöl
- 50g Erdnüsse, geröstet ungesalzen
- 1TL Sichuan Pfefferkörner
- 1 Sternanis
- 1/2Tl Fenchelsaat
- 2EL Gochugaru (koreanische Chiliflocken)
- 250g Baby Bok Choi

Anleitung

1. Sichuan Pfeffer, Fenchelsaat und Sternanis in einer Pfanne ohne Fett für 3Min. rösten bis es zu duften beginnt und in einem Steinmörser fein zerstossen. Erdnüsse dazu geben und grob zerstoßen. Chiliflocken und eine gute Prise Salz untermischen.

2. Öl in einem kleinen Topf hoch erhitzen bis es zu dampfen beginnt. Das nun heiße Fett vorsichtig in den Mörser zu den anderen Zutaten gießen. Vorsicht(!!!) - da das sehr heiße Fett übersprudeln kann. Das Chiliöl im Mörser abkühlen lassen

3. Einen Topf mit ausreichen gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

4. In zwei Bowls je 1EL Tahini mit 1EL Sojasauce und 1 EL Wasser glatt rühren. Knoblauch und Ingwer schälen, fein reiben und auf die Bowls verteilen.

5. Den Pak Choi vierteln und entweder nun gemeinsam mit den Nudeln für 2 Minuten kochen und separat dämpfen.

6. Die fertig gegarten Nudeln abgießen, auf die Bowls verteilen mit dem Chiliöl beträufeln und mit Sesam und Pak Choi servieren. Einmal alles richtig gut durch mischen und sofort genießen!

Schoko Ganache Tarte

mit Manadarinen Marmelade

Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 1 Tarteform 28cm

Zubereitungszeit: 40Min.
Abkühlzeit: 60Min.

- 200Mehl, 405
- 120g Butter
- 30g Mascobado Zucker
- 30g Zucker
- 1TL Vanille Extrakt
- 125g Mandarinen-marmelade (alternativ: Orangenmarmelade)
- 300g Schlagsahne
- 300g Zartbitter Kuvertüre
- Maldon Meersalz

Außerdem:

- Tarteform 28cm
- Blindback Erbsen

Anleitung

1. Mehl, Butter, Zucker und Vanille Extrakt rasch zu einem mürben Teig verarbeiten, in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank für 15Min. ruhen lassen.

2. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tarteform mit etwas Butter auspinseln und mit Mehl bestäuben. Den Teig zwischen zwei Stücken Frischhaltefolie ca. 0,5cm dünn ausrollen und gleichmäßig in die Tarteform legen. Über den Rand hinausstehenden Teig abschneiden.

3. Den Tarteboden mit Backpapier auslegen, die Blindback-Erbsen darauf verteilen, etwas andrücken, und den Boden für 15Min. blind backen.

4. Nach 15Min. das Papier samt Erbsen entfernen und den Boden weitere 10Min. backen oder bis er eine schöne goldbraune Farbe hat. Boden schließlich auf einem Gitter gänzlich auskühlen lassen.

5. Nun die Marmelade auf dem abgekühlen Tarteboden verteilen. Kuvertüre fein hacken und in eine Schüssel geben. Sahne in einem Topf zum Kochen bringen und heiß über die Kuvertüre gießen. Mit einem Teigschaber solange verrühren bis kein Schokoladen Stück mehr vorhanden und eine glatte Masse entstanden ist.

6. Die Schokoladen-Ganache warm auf dem Tarteboden verteilen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Das kann ca. 1-2 Stunden dauern.

7. Zum servieren die Tarte mit Hilfe eines feuchten Messers in 12 Stücke schneiden und mit etwas Maldon Seasalt bestreut servieren.

Black & White NiceCream

mit Dulce di Leche

Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 600g Eis

Zubereitungszeit: 15Min
Koch- und Gefrierzeit: 2-3 Stunden

- 3-4 überreife Bananen (400g)
- 100g Joghurt, vollfett
- 100ml Milch oder Pflanzenmilch
- 1 Msp Vanillemark
- 2EL schwarzes Tahini
- 1 Dose gezuckerte Kondensmilch
- wahlweise schwarze oder helle Eis Cones

Anleitung

1. Die Bananen schälen in 1cm dicke Stücke schneiden und für 1 Stunden einfrieren.

2. Ein Stück Stoff in einen kleinen Topf legen, die Kondensmilch Dose darauf stellen und das Ganze mit Wasser begießen. Wasser zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und für 2h abgedeckt köcheln lassen.

3. Die gefrorenen Bananenstücke, Joghurt, Milch und Vanillezucker in einem Standmixer zu einer cremigen, glatten Masse pürieren und die Hälfte der Masse in eine, der Gesamtmenge entsprechenden Plastikdose geben.

4. Schwarzes Tahini zum Rest der Masse geben, erneut mixen bis das Tahini gänzlich untergearbeitet ist, die dunkle Creme auf die helle Creme schichten, mit einem Löffel wie beim Marmorkuchen 3,4 mal behutsam durchrühren, sodass die Massen sich etwas mischen und das Ganze für 1-2 Stunden einfrieren.

5. Die Kondensmilch Dose nach 2 Stunden aus dem Wasser nehmen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Zum servieren die Dose öffnen und die Dulce di Leche gut durchrühren. Von der Nice Cream Kugeln abstechen, auf die Cones verteilen und mit dem Dulce di Leche servieren.

Pavlova Mit Apfelkaramell Sauce Getrockneten Apfelchips Und Pochiertem Apfel

Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: 45Min.
Backzeit & Trockenzeit: 3h

- 3 frische Eiweiss
- 200g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1TL Weissweinessig
- 1TL Speisestärke
- 1 Granny Smith Äpfel
- 2 rotschalige Äpfel
  (z.B. Jona Gold, Braeburn, Elstar)
- 100g Puderzucker
- 1 Zitrone
- 25g Butter
- 250ml Sahne
- 100g Ricotta
- 1 TL Zimt
- neutrales Pflanzenöl

Außerdem:

- Dörrautomat

Anleitung

1. Für die getrockneten Apfelchips 400ml Wasser, Puderzucker, Zimt und den Saft der Zitrone in einem breiten Topf zum Kochen bringen.

2. Einen der rotschaligen Äpfel in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben in den Topf geben, 30 Sekunden in der heißen Flüssigkeit ziehen lassen und schließlich mit Hilfe einer Pinzette oder Gabel auf einem Stück Backpapier verteilen und etwas abtropfen lassen.

3. Die Apfelringe nun auf den Böden des Dörrautomates verteilen und bei 60°C für 3 Stunden trocknen. Alternativ können die Apfelringe auch im Ofen auf einem Rost bei 60-70°C bei leicht geöffneter Tür getrocknet werden. Jedoch sollten die Apfelringe nicht gemeinsam mit der Pavlova in den Ofen.

4. Für die Pavlova den Ofen auf 100°C Umluft vorheizen. Die Eiweisse in einer fettfreien Schüssel zusammen mit einer Prise Salz steif schlagen. Nun den Zucker nach und nach untermixen und solange aufschlagen, bis sich der Zucker nicht mehr zwischen den Finger erfühlen lässt und die Masse richtig fest geworden ist. Den Essig zugeben und einmal durchmixen. Die Stärke behutsam unterheben.

5. Ein Backblech mit einem Stück Backpapier belegen, dieses mit 1TL Öl bepinseln. Die geschlagene Eiweissmasse darauf, in einem Durchmesser von 20cm, verteilen, etwas verstreichen und im Ofen für 1,5 Stunden backen.

6. Inzwischen den zweiten rotenschaligen Apfel würfeln. Die Apfelwürfel im Sud für 1-2Min. köcheln lassen, bis die Apfelwürfel weich, aber noch leicht biss haben. Würfel in eine Schüssel geben und mit etwas Sud übergießen.

7. Den restlichen Sud erneut zum kochen bringen und soweit reduzieren, bis ein karamellfarbener Sirup entstanden ist. 100ml Sahne und die Butter zugeben, alles für weitere 2Minuten köcheln lassen und schließlich in ein hitzebeständige Dose abfüllen und abdecken.

8. Nach 1,5 Stunden die Ofentemperatur auf 50°C reduzieren, die Ofentür mit Hilfe eines Holzlöffels einen Spalt öffnen und die Pavlova weitere 30Min. trocknen.

9. Schließlich den Ofen ausschalten und die Pavlova bei leicht geöffneter Ofentür eine weitere Stunde gänzlich abkühlen lassen.

10. Die restliche Sahne etwas aufschlagen und mit dem Ricotta vermischen. Die Pavlova auf einem Teller anrichten, mit der Ricotta Sahne bestreichen, die pochierten Apfelwürfel darauf verteilen, mit den getrockneten Apfelchips und einigen frisch gehobelten Granny Smith Scheiben verziehren.

11. Pavlova mit der Apfelkaramell Sauce berträufelt servieren.

Rhababer Blondies

Zum Rezept ↓

Zutaten

Für 1 Blech à 20x30 cm

Zubereitungszeit: 35Min.

- 400g Rhababer
- 1 Päckchen Vanille Zucker
- 2TL Speisestärke
- 100g Butter
- 150g weisse Kuvertüre
- 1 Ei
- 100g Zucker
- 250g Mehl
- 1TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50g Mandeln
- etwas Puderzucker

Außerdem:

- Backblech 20x30cm

Anleitung

1. Den Rhababer von holzigen Enden befreien und in gleich große Rauten schneiden. In einer Schüssel mit Vanillezucker und Speisestärke mischen und zur Seite stellen.

2. Kuvertüre hacken und zusammen mit der Butter in einer Schüssel überm Wasserbad schmelzen. Mehl, Backpulver und Salz in einer kleinen Schüssel vermischen.

3. Ei und Zucker in einer großen Schüssel schaumig schlagen, die geschmolzene Butter-Schoko Masse unterrühren und das Mehl unterheben.

4. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig darauf verstreichen.

4. Rhababer auf dem Teig verteilen, mit Mandeln bestreuen und im Ofen für 25Min. backen.

5. Die Blondies abkühlen lassen und TOGO verpacken oder gleich mit etwas Puderzucker bestäubt genießen.

Lukas Grossmann

Geboren in Bonn, ausgebildet in Hamburg und ansässig in Berlin bin ich freiberuflicher Foodstylist & Rezeptentwickler und arbeite derzeit in Berlin, Hamburg, München oder wo auch immer sie gebraucht wird.

Nach meiner Arbeit als Koch in der gehobenen Gastronomie in Hamburg und Berlin habe ich mich entschlossen, mein Leben der Entwicklung von innovativen Rezepten und ansprechendem Foodstyling zu widmen.

Reisen durch Japan, Indien, Australien, Südostasien oder Afrika gaben mir einen authentischen Eindruck von fremden Geschmäckern und inspirieren mich und meine Art zu kochen & zu schreiben jeden Tag aufs Neue.

MillionFriends

Bauchgefühl trifft Wissenschaft

Ganzheitliche Gesundheit persönlich in deiner Hand. Wie stark dein Blutzucker nach einer bestimmten Mahlzeit ansteigt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ein stark schwankender Blutzuckerspiegel hat Auswirkungen auf deine Gesundheit, auf dein Körpergewicht und dein allgemeines Wohlbefinden.

millionfriends_official

www.millionfriends.de

Folge uns auf Instagram, wenn du Hunger auf mehr hast.