

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

Gemüseküche für alle – bunt, gesund und einfach gut

Rezepte von Björn Freitag

Minestrone mit Kräuter-Röstbrot 2
Mangold-Lasagne mit Bataviasalat 5
Apfelkompott mit Hafercrunch..... 8
Kohlrabi-Schnitzel-Burger mit Möhrenpommes und Dip..... 9
Möhrenpuffer mit Kräuterdip..... 11

Minestrone mit Kräuter-Röstbrot

Der italienische Suppen-Klassiker mit viel saisonalem Gemüse und knusprigem Kräuterbrot ist nicht nur köstlich, sondern auch unschlagbar günstig.



Für den Gemüsefond:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- ½ Staudensellerie
- 1/4 Weißkohl
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer, Salz
- Etwas Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

- Für den Gemüsefond die Möhre waschen. Den Strunk abschneiden, die Möhre längs halbieren und in Stücke schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden.
- Das Rapsöl in einen Topf geben und die Möhren anschwitzen. Etwas später die Zwiebeln hinzugeben, pfeffern und salzen.
- Die Petersilie grob zerkleinern.
- Den Staudensellerie grob in Stücke schneiden und zusammen mit dem Weißkohl, der Petersilie, dem Knoblauch, sowie zwei Lorbeerblättern zu den

Möhren geben, mit ca. 2,5 Liter Wasser auffüllen und mindestens 60 Minuten köcheln lassen.

- Tipp: Mit einem Schnellkochtopf reduziert sich die Kochzeit auf 20-30 Minuten.
- Nach Ende der Kochzeit, die Flüssigkeit durch ein Sieb geben und das verkochte Gemüse entfernen.
- Tipp: Für den Gemüsefond lassen sich auch Gemüsereste sehr gut verwenden. Vom Weißkohl z.B. den Strunk, vom Staudensellerie das untere und obere Ende und von der Petersilie die Stiele.

Zutaten für die Minestrone:

- 1 Zucchini
- 4 Kartoffeln
- 4 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl zum Anbraten
- 200 g Suppennudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Dosentomaten, gehackt
- 1 l Gemüsefond oder selbstgemachte Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 150 g Parmesan
- ½ Bund Basilikum

Zubereitung:

- Für die Minestrone zunächst das Gemüse waschen. Die Bohnenenden abschneiden und eventuell Fäden abziehen. Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Zucchini würfeln. Die Kartoffeln und die Möhre schälen und ebenfalls würfeln.
- Die Selleriefäden ziehen. Dazu die fadenartige Haut an einem Ende der Selleriestange einschneiden und langsam mit Daumen und Messer abziehen. So lange wiederholen, bis alle Fäden entfernt sind. Optional kann auch ein Sparschäler verwendet werden. Den Sellerie anschließend in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin die Kartoffeln anschwitzen.
- Möhren und Sellerie zu den Kartoffeln geben. Nach kurzer Zeit auch die Zucchini hineingeben.
- Die Bohnen ca. acht Minuten in Salzwasser kochen und anschließend kalt abschrecken.
- Knoblauch schälen und kleinschneiden und mit den Dosentomaten in den Topf geben. Kurz aufkochen und dann mit dem selbstgemachten Gemüsefond ablöschen.

- Minestrone bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen und kurz vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzugeben. Salzen und pfeffern.
- Profi-Tipp: Rinde des Parmesans nicht wegwerfen, sondern in der Suppe mitkochen. Das gibt zusätzlich Würze. Vor dem Servieren die Rinde aus der Suppe entfernen.
- In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Parmesan reiben.
- Die Suppennudeln in die Teller geben, Suppe darauf gießen. Parmesankäse darüber hobeln und mit Basilikum garnieren.

Zutaten für das Kräuter-Röstbrot:

- 4 Scheiben Roggenbrot, dick geschnitten
- 125 g weiche Butter
- 1 Bund frische Kräuter nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Optional: 1 Zehe Knoblauch, gehackt

Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad vorheizen.
- Die Kräuter hacken und in eine Schüssel geben. Butter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben. Alles mit einer Gabel vermischen.
- Optional: Mit Knoblauch verfeinern.
- Das Brot mit der Kräuterbutter bestreichen und für 10 Minuten im Ofen rösten.
- Die Kräuterbutter reicht für mehrere Brotscheiben. Sie lässt sich eingewickelt im Kühlschrank lagern.

Mangold-Lasagne mit Bataviasalat

Mangold verleiht diesem Gericht eine Extra-Portion Vitamine, der knackige Beilagensalat bringt Frische auf den Teller.



Für die Lasagne:

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Mangold
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 2 Zehen Knoblauch
- 50-100 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer
- 600 g Dosentomaten in Stücken
- 1 TL Oregano
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 500 ml Milch
- Muskatnuss
- Optional: Etwas Crème Fraîche
- 150 g geriebener Emmentaler
- 12 Lasagneplatten

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
- Mangold säubern. Die Stiele von den Blättern trennen und in 2 cm große Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen, darin eine Zwiebel und die Mangold-Stiele unter Rühren bei starker Hitze kurz anbraten, später die Blätter hinzugeben.
- Eine Zehe Knoblauch schälen, hacken und hinzugeben.
- Mit etwas Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten leicht bissfest dünsten.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- In einer Schüssel die Dosentomaten mit Oregano, einer Zwiebel, der zerkleinerten Zehe Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen lassen und leicht anbräunen. Mehl dazugeben und kurz unter Rühren hellgelb anrösten. Dann langsam unter ständigem Rühren die kalte Milch hinzugießen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
Profi-Tipp: Béchamelsauce mit etwas Crème Fraîche verfeinern.
- Etwas Béchamelsauce auf dem Boden der Form verstreichen und mit Lasagneplatten belegen. Etwas Sauce und eine Schicht Mangold darauf verteilen. Dann abwechselnd in folgender Reihenfolge schichten: Lasagne-Platten, Tomatensauce, Mangold und Béchamelsauce. Mit Lasagneplatten enden. Abschließend mit Béchamelsauce bestreichen und mit Käse bestreuen.
- Die Lasagne für ca. 35-40 Min. im Ofen garen.

Für den Batavia-Salat:**Zutaten:**

- 1 Kopf Batavia-Salat
- 1 Handvoll Rucola
- 100 g Kürbiskerne
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 EL weißer Balsamico
- 5 EL Apfelsaft
- 1 TL Senf
- 100 ml Gemüsefond
- 100 g saure Sahne
- 1 TL Honig
- 7 EL Olivenöl
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Bataviasalat und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne anrösten.
- Für das Dressing den Knoblauch fein hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zusammen mit Balsamico, Apfelsaft, Senf, Gemüsefond, saurer Sahne, Honig, Öl, und Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Salat mit dem Dressing anmachen und mit Kürbiskernen bestreuen.
- Als Beilage zur Lasagne servieren.

Apfelkompott mit Hafercrunch

Süße Äpfel, cremiger Joghurt und knuspriger Keks – ein tolles, schnelles Dessert für die ganze Familie!



Für das Rumpsteak

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Äpfel
- 300 ml Apfelsaft
- 3 EL Honig
- ½ TL Zimt
- 500 g Griechischer Joghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 8 Haferkekse
- Minze zum Dekorieren

Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln.
- Zusammen mit Apfelsaft, 2 EL Honig und Zimt in einem Topf 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Danach abkühlen lassen.
- Den Joghurt mit Zitronensaft und 1 EL Honig verrühren, Haferkekse zu groben Stücken zerbröseln.
- Kompott portionsweise in 4 Dessertgläser geben, darauf den Joghurt schichten, zum Schluss den Hafercrunch (Keksbrösel) drüber geben und mit den Minzblättchen dekorieren. Sofort servieren.

Kohlrabi-Schnitzel-Burger mit Möhrenpommes und Dip

Der Fastfood-Klassiker mal anders. So schmeckt es sogar Gemüsemuffeln!



Zutaten für 4 Personen:

- 1-2 Kohlrabi
- 1 Bund Möhren
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Etwas Öl
- Salz, Pfeffer
- 4 EL geriebener Parmesankäse
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- 50 g Cornflakes
- Öl zum Anbraten
- 1 Handvoll Eichblattsalat
- 1 rote Zwiebel, in Scheiben
- 2 Tomaten
- 4 Vollkornbrötchen

Für den Dip:

- 1 Handvoll Rucola
- 1 Bund Schnittlauch
- 300 g Schmand
- 1 TL Senf
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In etwas Salzwasser 10-15 min bissfest kochen.
- Die Möhren schälen und in etwa 7 cm lange Stifte schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren mit Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Parmesan in einer Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 20 - 25 Minuten backen.
- Für den Dip Rucola waschen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit Schmand, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
- Die Cornflakes in einer Schale fein zerbröseln. Das Ei in einer Schale mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Abgetropfte Kohlrabi-Scheiben erst in Mehl, dann Ei, dann in den Cornflakes wenden, sodass sie rundum mit Flakes bedeckt sind. Anschließend in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten knusprig ausbacken.
- Die Brötchen aufschneiden, kurz in einer Pfanne auf der Schnittseite anrösten, beide Hälften mit Dip bestreichen, mit Kohlrabischnitzel, Tomaten, Salat und Zwiebeln belegen und mit Möhrenpommes servieren. Den Rest des Dips zu den Pommes reichen.

Möhrenpuffer mit Kräuterdip

Knusprige Cornflakes und farbenfrohe Möhren geben dem klassischen Kartoffelgericht einen neuen Kick. Dazu wird ein Dip mit frischen Kräutern gereicht.



Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kartoffeln
- 6 Möhren
- 1 Zwiebel
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- 4 EL Cornflakes
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Für den Dip:

- Kräuter nach Belieben, z.B. 1 Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch
- 200 g Schmand
- 100 g saure Sahne
- Saft ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Für den Kräuterdip Kräuter waschen und fein hacken. Mit Schmand, saure Sahne und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Puffer die Kartoffeln schälen, raspeln, etwas salzen und das Wasser auspressen, z.B. mit Hilfe eines sauberen Küchenhandtuchs.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Möhren schälen, raspeln und mit den Kartoffelraspeln, gehackten Zwiebeln, Parmesan, Cornflakes, Eiern und Mehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne goldbraun in Öl ausbacken
- Puffer mit dem Dip servieren.