

---

## **Björn im Schulgarten: Da haben wir den Salat!** **Rezepte von Björn Freitag und Julia Floß**

Gefüllte Zucchini.....	2
Selleriestampf mit Buschbohnen und Kräuterquark.....	4
Garten-Schmortopf .....	7
Einfache Salat-Dressings.....	9
Karışık Turşu .....	13
Palmkohl-Kimchi .....	15
Garten-Röstbrot.....	17

## Gefüllte Zucchini

Rezept von Björn Freitag

Wer im Sommer Zucchini kühl eingelagert hat, kann sich bis in den Winter darüber freuen. Zusammen mit einer Schulklasse hat Björn Freitag ein herzhaftes Zucchini-Rezept zubereitet.



### Zutaten für 4 Personen

#### Zucchini:

- 2 mittelgroße Zucchini
- Hitzebeständiges Öl
- Prise Salz

#### Füllung:

- 1 Zwiebel
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 400 g Mangold
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz

- Pfeffer
- 1 EL Stärke
- 3 EL heller Balsamico
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Parmesan
- 2 TL Paprikapulver

**Zubereitung:**

- Zucchini halbieren, mit einem Löffel aushöhlen, mit hitzebeständigem Öl einreiben und etwas salzen.
- Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in 1 cm große Stücke würfeln.
- Mangold waschen, Stiele von den Blättern trennen. Beides in feine Streifen schneiden.
- Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, Kartoffeln hinzufügen und alles 10 Minuten unter Rühren goldbraun anbraten. Mangold-Stiele und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel aufsetzen und nochmal 10 Minuten köcheln lassen.
- Inzwischen 1 EL Stärke mit 3 EL hellem Balsamico anrühren. Knoblauch und Parmesan reiben.
- Mangold-Grün zu den Kartoffeln geben, kurz köcheln lassen, danach einen Teil geriebenen Parmesan, geriebenen Knoblauch, Paprikapulver und Balsamico-Stärke hinzufügen. Alles gut vermengen.
- Kartoffel-Mangold-Masse mithilfe eines Stampfers oder einer Gabel grob zerdrücken und in die ausgehöhlten Zucchini füllen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
- Zucchini auf dem Grill (alternativ im Backofen) bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten fertig garen. Guten Appetit!

## Selleriestampf mit Buschbohnen und Kräuterquark

Rezept von Björn Freitag

Sellerie und Buschbohnen eignen sich gut zum Anbau im eigenen Garten. Mit wenig Aufwand wird die würzige Beilage schnell zum Hauptgericht.



### Zutaten für 4 Personen

#### Selleriestampf:

- 4 mittelgroße Sellerieknollen mit Blättern
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- Hitzebeständiges Öl
- 2 EL Butter
- 200 ml Milch
- Prise Muskat
- Salz, Pfeffer

#### Bohnen:

- 1 Zwiebel
- 600 g Buschbohnen

- 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL Sojasauce
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer

**Dip:**

- ½ Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Gartenkräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Dill und Schnittlauch)
- Etwas Selleriegrün
- 200 g Saure Sahne
- 200 g Magerquark
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

- Sellerie putzen, schälen und vierteln. Dabei ein paar junge zarte Sellerieblätter für den Dip beiseitelegen. Kartoffeln schälen und halbieren.
- Sellerie und Kartoffeln mit etwas hitzebeständigem Öl einreiben und bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel auf dem Grill weich garen. Das dauert etwa 20-30 Minuten. Zwischendurch wenden.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln. Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Bohnenkraut von den Stielen zupfen.
- Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Sojasauce, Gemüsebrühe, Bohnenabschnitte und Bohnenkraut hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.

- 
- Für den Dip Zitrone auspressen und Knoblauch reiben, Kräuter hacken. Dann alle Zutaten miteinander vermischen und ziehen lassen.
  - Butter mit Milch, Muskatnuss, Salz, und Pfeffer in einem großen Topf schmelzen lassen.
  - Den weich gegarten Sellerie und die Kartoffeln in die Gewürzmilch geben und stampfen, bis eine sämige, homogene Konsistenz entsteht. Noch einmal abschmecken und ggf. nachwürzen.
  - Selleriestampf mit geschmorten Buschbohnen und Gartenkräuter-Dip servieren.

## Garten-Schmortopf

Rezept von Björn Freitag

Der vegetarische Schmortopf mit Kartoffeln und Bohnen entfaltet ein köstliches Aroma. Das schmeckt sogar noch am nächsten Tag.



### Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 800 g Kartoffeln
- 400 g geräucherter Tofu
- 500 g Buschbohnen
- hitzebeständiges Öl zum Anbraten
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3-4 EL Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Bohnenkraut
- Salz

- Pfeffer
- frische Gartenkräuter zum Bestreuen, gehackt

### **Zubereitung:**

- Zwiebeln und Kartoffeln schälen. Zwiebeln würfeln, Kartoffeln in mundgerechte Spalten schneiden.
- Tofu in 1 cm große Würfel schneiden.
- Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
- In einem großen Topf mit etwas Öl Zwiebeln und Tofu 3-5 Minuten anbraten. Anschließend die Kartoffeln hinzufügen und ca. 10 Minuten (je nach Kartoffelgröße) goldig braun weiter braten. Immer wieder rühren.
- Tomatenmark hinzufügen, kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen.
- Knoblauch reiben.
- Wenn die Brühe kocht, Bohnen und geriebenen Knoblauch hinzufügen. Bohnenkraut von den Stielen zupfen und ebenfalls dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alles 10-15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- In tiefen Tellern anrichten und mit frischen gehackten Gartenkräutern garnieren.

## Einfache Salat-Dressings

Rezept von Björn Freitag

Die einen mögen lieber cremige Dressings, die anderen die Essig-Öl-Klassiker. Warum nicht einfach verschiedene Dressings auf den Tisch stellen? Alle lassen sich gut vorbereiten und halten im Schraubglas mehrere Tage im Kühlschrank.



### French Dressing

Die Mayonnaise für das French Dressing ließe sich natürlich auch selbst machen, ist dann aber nicht lange haltbar. Wer auf Vorrat Dressing zubereiten möchte, nimmt einfach gekaufte Mayonnaise.

#### Zutaten für etwa 6 Portionen

- 1/2 Knoblauchzehe
- 250 ml Mayonnaise
- 1 EL körniger Senf
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Ca. 50 ml Wasser
- 1-2 TL Zucker



- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Knoblauch in eine Schüssel reiben. Mayonnaise, Senf, Olivenöl und Essig hinzugeben.
- Wasser für eine cremige Konsistenz hinzufügen und alles gut mit einem Schneebesen verrühren.
- Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

### **Joghurt-Dressing**

Wer es etwas leichter mag, kann sich ganz einfach ein Joghurt-Dressing selber machen. Das cremige Dressing ist sehr vielseitig und passt zu den verschiedensten Salaten.

### **Zutaten** (für 6 Portionen):

- 200 g Joghurt
- 100 g Saure Sahne
- 1 TL Zucker
- Ca. 1 EL Weißweinessig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schuss Wasser (nach Belieben für Konsistenz)



### **Zubereitung:**

- Joghurt und Saure Sahne in eine Schüssel geben. Zucker, Essig und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit einem Schneebesen verrühren.
- Nach Bedarf ein Schuss Wasser für eine cremigere Konsistenz hinzufügen.

## Vinaigrette

Die Hauptzutaten der Vinaigrette sind Essig, Öl, Senf und Salz. Viel mehr braucht es nicht, um ein fantastisches Salatdressing zu zaubern.

### **Zutaten** (für 6 Portionen):

- 1 rote Zwiebel
- 2-3 EL weißer Essig
- Ca. 20 ml Himbeeressig
- Ca. 150 ml Gemüsebrühe
- 1-2 EL Honig
- Ca. 75-100 ml Traubenkernöl
- ½ TL Senf
- Salz



### **Zubereitung:**

- Zwiebel klein hacken. In eine Schüssel geben und in Essig und Himbeeressig einlegen.
- Gemüsebrühe und Honig hinzugeben.
- Alles miteinander verrühren und in einen Dressing Shaker oder ein ähnliches Behältnis füllen.
- Öl und Senf hinzugeben. Anschließend das Dressing im Behältnis gut schütteln. Mit Salz abschmecken.

## Salat

### **Zutaten** (für 6 Personen):

- 2-3 kleine Gurken
- 1 Blattsalat nach Wahl (Kopf-Salat; Romana, Lollo Rosso o.ä.)
- Ggf. 1 Handvoll Walnüsse und / oder 1 Handvoll frische Beeren (nach Saison u. Verfügbarkeit)
- Gurke halbieren und in Scheiben schneiden.

- 
- Salat in mundgerechte Stücke zupfen und zusammen mit Gurken in eine Schüssel geben.
  - Dressing aufschütteln, über den Salat geben oder miteinander vermengen.
  - Für Salat mit Vinaigrette: Walnüsse klein hacken und zusammen mit den Beeren über den Salat geben.

## Karışık Turşu

Rezept von Julia Floß

Karışık Turşu ist ein türkisches Gericht und bedeutet übersetzt so viel wie „gemischtes eingelegtes Gemüse“. Besonders gut eignet sich Gemüse mit fester Konsistenz. Damit erreicht man nach dem Fermentieren ein knackiges Endergebnis.



### Zutaten (für 1 Bügelglas):

- 1 Kohlrabi
- 2 Karotten
- 1 rote Bete
- ½ rote Chili (optional)
- 500 ml Wasser
- 15 g unjodiertes Salz
- 30-40 ml Reissessig (optional)
- 3 schwarze Pfefferkörner
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 Zweige Dill

- 2-3 Zweige Fenchelgrün
- 2-3 Kirschblätter (alternativ schwarze Johannisbeer- oder Brombeerblätter)

**Zubehör:**

- 1 Bügelglas (800 ml)

**Zubereitung:**

- Bügelglas für etwa 10 Minuten in heißem Wasser abkochen. Das verhindert ungewollte Bakterien bei der Fermentation.
- Gemüse putzen, schälen und in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden. Das können Stäbchen, Würfel oder Scheiben sein. Rote Bete in 4-5 mm dünne Scheiben schneiden, die Chili in grobe Ringe.
- Für die Salzlake Wasser und Salz verrühren und etwas stehen lassen, damit sich das Salz auflöst. Falls Reissessig benutzt wird, jetzt hinzufügen.
- Zuerst Pfefferkörner in die Gläser geben, damit sie später nicht nach oben treiben und über die Lake gelangen. Das klein geschnittene Gemüse im Glas schichten. Lorbeerblätter, Knoblauchzehen und Chilistücke dazwischen stecken. Dill und Fenchelgrün zwischen die Gemüsesorten legen.
- Mit Rote Bete-Scheiben und Kirschblättern abschließen. So übereinanderlegen, dass sie als Horizontalsperre dienen.
- Gemüse komplett mit der Salzlake bedecken. Sie sollte 2-3 cm unter dem Glasrand enden und nichts sollte darüber hinausragen, denn alles, was in Kontakt mit Sauerstoff kommt, könnte schimmeln. Bei Bedarf mit Gewichten oder anderen Barrieren arbeiten.
- 2-6 Wochen fermentieren. Die erste Woche etwas wärmer (ca. 21° C), danach gern kühler (ca. 18° C). Stellt man das Ferment in den Kühlschrank, kann man so die Fermentation beenden. Nach dem Öffnen kühl lagern und das Gemüse weiter unter der Lake halten.

## Palmkohl-Kimchi

Rezept von Julia Floß

Kimchi ist eines der beliebtesten Fermente und inzwischen auch in Deutschland ein absoluter Renner. Klassisch wird Kimchi mit Chinakohl zubereitet. Wer aber gern ausprobiert und es noch exotischer mag, sollte mal Palmkohl-Kimchi testen.



### Zutaten (für 1 Bügelglas):

- 400 g Palmkohl
- 5 EL unjodiertes Salz
- ½ weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Chili
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- ½ TL Zucker
- 90 g gekochter Reis (weißer Basmati- oder Jasminreis oder koreanischer Rundkornreis)
- 2 EL Gochugaru (koreanisches Chilipulver)
- 4 EL Wasser

- ½ Porree
- 1 Karotte

**Zubehör:**

- 1 Bügelglas (800 ml)

**Zubereitung:**

- Bügelglas für etwa 10 Minuten in heißem Wasser abkochen. Das verhindert ungewollte Bakterien bei der Fermentation.
- Kohlblätter waschen und leicht abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und dieses gut einmassieren. Danach mit einem Teller beschweren und ein paar Stunden (oder über Nacht) Wasser ziehen lassen, bis die Blätter ganz weich sind.
- Zwiebel, Knoblauchzehen, Chilischote und geschälten Ingwer in Stücke zerteilen, dann Zucker, Reis, Gochugaru und Wasser dazugeben und zu einer Würzpaste pürieren. Durch das Gochugaru schluckt die Masse viel Wasser, daher kann man nach ein paar Minuten noch etwas Wasser hinzufügen.
- Anschließend das dunkle Grün des Lauches entfernen und den Rest in feine, schräge Ringe und die Karotte in zarte Streifen schneiden. Lauchringe und Karottenstreifen mit der Paste vermengen.
- Kohl abspülen, auswringen und das Püree einmassieren. Paste sorgfältig auf Blättern verteilen, dann wie Rouladen aufrollen und dicht in ein Bügelglas füllen. Danach ordentlich runterdrücken, dabei soll so wenig Sauerstoff wie möglich zwischen den Lagen zurückbleiben.
- Das Glas verschließen und 5 bis 7 Tage an einen wärmeren Standort, wie die Küche, stellen. Danach sollte das Kimchi kühler gelagert werden und kann nach 2 bis 3 Wochen probiert werden. Stellt man das Ferment in den Kühlschrank, kann so die Fermentation beendet werden. Das geöffnete Kimchi weiterhin kühl lagern.

## Garten-Röstbrot

Rezept von Björn Freitag

Dieses Garten-Röstbrot geht mit einem guten, gekauften Baguette sehr schnell und schmeckt besonders köstlich mit fermentiertem Gemüse. Palmkohl-Kimchi oder Karışık Turşu eignen sich als Topping besonders gut.



### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Baguette
- Hitzebeständiges Öl
- 1 Mittelgroße Zucchini
- 6 EL Erdnüsse geröstet, gesalzen
- 200 g Körniger Frischkäse
- Kimchi und Turşu nach Belieben

### Zubereitung:

- Baguette in Scheiben schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten goldig anrösten.
- Zucchini in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten kurz, aber scharf anbraten bzw. grillen, so dass Röstaromen entstehen.
- Erdnüsse hacken.

- 
- Geröstetes Baguette mit körnigem Frischkäse bestreichen und mit Zucchini-Scheiben belegen, Kimchi oder Turşu darauf platzieren und mit den gehackten Erdnüssen bestreuen. Guten Appetit!