
Familie Jostes: Männer an den Herd

Rezepte von Björn Freitag

Kürbissuppe	2
Krosse Zanderfilets mit Dill-Bratkartoffeln	4
Vegetarische Bratensauce.....	7
Kartoffelknödel.....	9
Bayrische Semmel-Knödel.....	11
Gurkensalat	13
Gemüse Eintopf	15
Nudelauflauf.....	17

Kürbissuppe

Rezept von Björn Freitag

Günstig, saisonal, kinderleicht: Diese Suppe ist ein Familien-Klassiker, der mit Kürbiskernöl als Topping besonders aromatisch wird.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 großer Hokkaido-Kürbis (800-1000 g)
- 2-3 Kartoffeln (mehligkochend)
- 2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 1 l Gemüsefond
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 2 – 3 EL Weißweinessig

Topping:

- ca. 6 EL Kürbiskerne
- ½ Bund Petersilie
- ca. 6 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

- Kürbis waschen und halbieren. Mit einem Löffel Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Den Kürbis und die Kartoffeln in etwa 2 x 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln ähnlich grob hacken, den Knoblauch schälen und der Länge nach halbieren. Die einheitliche Größe der Stücke ist wichtig, damit das Gemüse gleichmäßig garen kann. Die Größe beeinflusst dabei auch die Garzeit.
- Butter in einem großen Topf zerlassen und das kleingeschnittene Gemüse hinzufügen, gelegentlich umrühren. Damit das Gemüse etwas karamellisiert, etwa einen Esslöffel Zucker untermischen und umrühren. Noch für etwa eine halbe Minute anbraten lassen danach mit Fond ablöschen und die Hitze reduzieren. Für 2 Minuten köcheln lassen, danach Sahne hinzufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Weißweinessig abschmecken. Die Suppe bei geringer Hitze für weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett und unter Rühren für etwa 3 Minuten vorsichtig rösten. Die Kürbiskerne des Hokkaido Kürbis eignen sich dafür nicht. Nach dem Rösten die Kerne abkühlen lassen und grob zerkleinern.
- Etwas Petersilie fein hacken und die Suppe auf mehrere Schälchen aufteilen. Die jeweiligen Portionen mit ein paar Spritzern Kürbiskernöl beträufeln und anschließend mit den Kernen und der Petersilie on top servieren.

Krosse Zanderfilets mit Dill-Bratkartoffeln

Rezept von Björn Freitag

Zu saftig, krossem Zanderfilet gehören einfach Bratkartoffeln. Frische Noten von Dill und Zitrone machen zusätzliche Lust auf Meer.



Zutaten für 4 Personen:

Dill-Bratkartoffeln:

- 800 g Kartoffeln (festkochend)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Dill
- Öl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Butter

Zanderfilets:

- 4 Zanderfilets mit Haut
- etwas Mehl
- Salz

- 1 EL Butter
- Spritzer Zitronensaft

Dill-Dip:

- 200 ml saure Sahne
- ½ Bio Zitrone
- Dill
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Dill-Bratkartoffeln

- Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Für 8 Minuten in Salzwasser kochen.
- Zwiebelschale entfernen und die Zwiebeln grob hacken (5 mm).
- Knoblauch schälen, Dill von den Stielen zupfen und beides fein hacken.
- Geeignetes Öl in einer Pfanne hoch erhitzen und Kartoffeln für etwa 10 Minuten beidseitig anbraten. Dafür die Scheiben gelegentlich wenden.
- Kartoffeln auf eine Pfannenhälfte schieben und in der anderen Hälfte Zwiebeln anbraten. Sind die Kartoffeln knusprig und die Zwiebeln glasig, beides vermengen. Anschließend den Knoblauch beigegeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bratvorgang stoppen und zum Abschluss Butter und Dill untermengen.

Zander

- Zander trocken tupfen und Mittelgräte, Silberhaut und Endstück entfernen.
- Fischfilet halbieren und ca. 3 mm tiefe Einschnitte auf der Hautseite vornehmen.
- Den Fisch auf der Hautseite vorsichtig mehlieren, wenn nötig überschüssiges Mehl behutsam abklopfen. Wird der Fisch gestapelt dürfen nur die Haut- und die Fleischseiten jeweils aufeinander liegen.
- Den Fisch beidseitig salzen.
- Butter in eine Pfanne geben und die Zanderfilets auf der Hautseite etwa 2 Minuten braten. Danach die Filets wenden und für etwa eine Minute weiterbraten.

-
- Den Fisch im Backofen bei 70°C bis zum Servieren warmhalten.
 - Zum Schluss den Fisch mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln und zusammen mit den Bratkartoffeln servieren.

Dill-Dip

- Saure Sahne in eine Schüssel geben, dazu den Saft einer halben Bio Zitrone und etwas Abrieb.
- Dill von den Stielen zupfen, fein hacken und untermischen.
- Salz und Pfeffer hinzugeben und abschmecken.
- Den Dip in einer Schüssel servieren.

Vegetarische Bratensauce

Rezept von Björn Freitag

Die Soße für den Kloß kommt auch ohne Fleisch aus. In dieser vegetarischen Variante sorgen pflanzliche Umami-Schwergewichte für vollmundigen Geschmack.



Zutaten für 4 Personen:

- 35 g getrocknete Pilze, zum Beispiel Pfifferlinge und Morcheln
- 2 Zwiebeln
- kleines Stück Knollensellerie
- 2 Möhren
- Öl zum anbraten
- 1 EL Butter
- 2 EL Zucker
- frischer Thymian nach Geschmack
- frischer Rosmarin nach Geschmack
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Lorbeerblätter
- 1 EL Sojasauce
- 400 ml Gemüsefond

- 1 TL Hefeflocken
- 2 EL Kartoffelstärke
- 200 ml kaltes Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- In einer kleinen Schüssel die getrockneten Pilze mit Wasser bedecken, sodass sie sich vollsaugen können und ein Pilz-Sud entsteht.
- Zwiebeln, Sellerie und Möhren schälen und in gleichmäßige etwa 2 x 2 cm große Stücke schneiden, damit das Gemüse gleichmäßig gart.
- In einen großen Topf Öl und Butter zerlassen. Das gewürfelte Gemüse hinzufügen und scharf anbraten. Röstaromen sind erwünscht, ständiges Umrühren eher weniger.
- Zum Karamellisieren nach etwa 6 Minuten einen Esslöffel Zucker über das Gemüse geben. Um zu vermeiden, dass der Zucker verbrennt darf nun häufiger umgerührt werden.
- Nach weiteren 4 Minuten kommen Thymian- und Rosmarin-Stängel zum Gemüse. Die Pilze über dem kleinen Schälchen ausdrücken und im Abstand von 2 Minuten nach den Kräutern zum Gemüse geben.
- Die Pilze für 3 Minuten mitbraten, dann einen weiteren Esslöffel Zucker sowie Tomatenmark und Lorbeerblätter hinzufügen.
- Alles für eine weitere Minute anbraten, dann nach und nach mit dem Pilz-Sud ablöschen. Mit Sojasauce würzen.
- Wurde der Pilz-Sud hinzugefügt, den Topf mit etwa 400 ml Gemüsefond auffüllen, einen Teelöffel Hefeflocken hinzugeben und die Bratensauce bei geringer Temperatur für etwa eine Stunde köcheln lassen.
- Die Sauce durch ein feines Sieb passieren.
- Die passierte Sauce andicken, hierfür Kartoffelstärke in 200 ml kaltem Wasser auflösen.
- Die Bratensauce auf geringer Stufe köcheln. Dabei die Stärke unter ständigem Rühren nach und nach hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer und abschmecken.

Kartoffelknödel

Rezept von Björn Freitag

Die heimlichen Stars beim Sonntagsbraten, ob Thüringer Art oder wie in diesem Fall halb und halb: Selbstgemacht schmecken Knödel doch am besten.



Zutaten für 16 Knödel:

- 1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
- 130-140 g Kartoffelmehl
- 2 Eier
- 2 EL Butter
- Prise frische geriebene Muskatnuss
- Salz

Zubereitung:

- Für die Kartoffelknödel werden eine Hälfte der Kartoffeln gekocht und die andere Hälfte im rohen Zustand raspelt.
- Die gekochten Kartoffeln im besten Fall als Pellkartoffeln bereits am Vortag kochen. Hierdurch entsteht eine stärkere Bindung. Alternativ können die Kartoffeln auch am selben Tag als Salzkartoffeln für etwa 15 bis 20 Minuten weichgekocht werden.
- Die restlichen, rohen Kartoffeln schälen, grob raspeln und in einem sauberen Küchentuch den Kartoffelsaft herauspressen.

- Die gegarten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Rohe, geriebene Kartoffeln, Kartoffelmehl, Eigelb, Butter und frisch geriebene Muskatnuss hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
- Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, danach Hitze reduzieren, sodass die Knödel im Wasser sieden können.
- Mit angefeuchteten Händen mittelgroße Knödel formen und in dem siedenden Wasser für 25 Minuten ziehen lassen.
- Schwimmen die Knödel an der Oberfläche, sind sie fertig und können mit einer Schaumkelle abgeschöpft werden.

Bayrische Semmel-Knödel

Rezept von Björn Freitag

Ein hochmoderner Klassiker: Als Resteverwertung überzeugen Semmelknödel nicht nur kulinarisch.



Zutaten für 16 Knödel:

- 250 g altbackene Brötchen (ca.10-12 Stück)
- 2-3 Zwiebeln
- 100 g Räuchertofu
- 2 EL Butter
- 250 ml Milch
- Salz
- 3 Eier Größe M
- Pfeffer
- kleiner Bund Petersilie
- Semmelbrösel, nach Bedarf

Zubereitung:

- Brötchen in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zum späteren Vermengen der Zutaten empfiehlt sich eine große Schüssel. Für ein besseres Ergebnis die Brötchen bereits am Vorabend würfeln und über Nacht trocknen lassen.
- Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, Räuchertofu ebenfalls fein würfeln. Zwiebeln und Tofu in einer Pfanne mit der Hälfte der Butter für etwa 8 Minuten langsam anbraten und gelegentlich rühren. Etwas abkühlen lassen.
- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die restliche Butter mit Milch und etwas Salz zusammen in einem kleinen Topf bis kurz vorm Kochen erhitzen, über die Brotwürfel geben und gut verrühren. Kurz abkühlen lassen.
- Für die Bindung der Knödel nun Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen.
- Zwiebeln und Tofu, Petersilie und Eier dazu geben und alles nochmal gut vermengen.
Mit nassen Händen mittelgroße Knödel formen und beiseitestellen. Falls die Masse zu instabil sein sollte, Semmelbrösel unterrühren.
- Knödel in eine gefettete Auflaufform geben, mit Alufolie bedecken und für 30 Minuten zugedeckt im Ofen backen. Danach die Folie entfernen und für weitere 15 Minuten backen.
- Knödel aus dem Ofen holen, auf Tellern portionieren und z. B. mit brauner Sauce genießen.
- Tipp: Übrig gebliebene Knödel lassen sich wunderbar einfrieren. Diese kann man nach Bedarf auftauen lassen und anschließend in Brühe 5-10 Minuten ziehen lassen. So schmecken sie wieder fast wie frisch gemacht!

Gurkensalat

Rezept von Björn Freitag

Zurecht ein Klassiker: Erfrischend und neutralisierend – dieser Gurkensalat balanciert leichte und schwere Gerichte perfekt aus.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Schlangengurken
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 ml saure Sahne
- 1 EL Senf
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico Bianco
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Gurken schälen und in dünne Scheiben hobeln.
- Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
- Dill von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Aus saurer Sahne, Senf, Olivenöl, hellem Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und mit dem Gurken, Zwiebeln und Kräutern vermengen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Gemüseintopf

Rezept von Björn Freitag

Eine Grundidee, viele Möglichkeiten: Nach gleichem Prinzip gekocht, kann alles in den Topf, was Saison hat und Lust macht.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 600 g Kartoffeln (festkochend)
- 5 Karotten
- kleines Stück Sellerie
- 2 Pastinaken
- 2 Kohlrabi
- 1 Bund Petersilie
- vegetarische Wienerle nach Belieben
- 2 EL Butter
- 1 l Gemüsefond
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

- Pfeffer
- 200 ml Sahne

Zubereitung:

- Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie hacken. Vegetarische Würstchen in Scheiben schneiden.
- Gemüse in einem Topf mit etwas Butter anbraten, mit Brühe ablöschen. Knoblauch schälen, fein hacken und zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eintopf auf mittlerer Stufe ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, danach die Sahne eingießen, Wurstscheiben und Petersilie hinzufügen.
- Nochmal abschmecken, in Tellern portionieren und genießen.

Nudelauflauf

Rezept von Björn Freitag

Eine der vier französischen Grundsaucen ist die Béchamelsauce. Vielseitig einsetzbar sorgt sie auch in diesem Auflauf für Würze und Cremigkeit.



Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rigatoni
- 400 g Kirschtomaten
- 500 g frischer Spinat
- 2 EL Butter
- 2-3 EL Mehl
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Prise frisch geriebene Muskatnuss

- frisches Basilikum
- 150 geriebener Gouda

Zubereitung:

- Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen (Garzeit laut Packungshinweis).
- Tomaten und Spinat waschen, Tomaten halbieren.
- Knoblauch von der Schale befreien und fein hacken.
- Spinatblätter in kleineren Portionen aufteilen und nach und nach für etwa eine Minute in wenig Salzwasser kochen.
- Für die Sauce: Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz rösten. Sahne und Milch mischen und unter ständigem Rühren zum Mehl-Butter-Gemisch hinzugeben. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
- Nudeln, Spinat, Tomaten und Basilikum in eine Auflaufform geben, die Zutaten mit der Sauce vermengen und zum Gratinieren mit Käse bestreuen.
- Den Auflauf für etwa 10 Minuten im Ofen bei 220 Grad Umluft backen, sodass der Käse schmilzt.