
Fleischlos Glücklich - Gemüsekochkurs mit dem Spitzenkoch

Rezepte von Björn Freitag

Grundrezept Omelett	2
Frisch-vom-Feld-Eintopf	4
Geräucherter Wirsing-Kartoffel-Auflauf	6
Blumenkohl-Kohlrabi-Süppchen mit Röstbrot	8
Halloumikäse auf frischem Krautsalat.....	10

Grundrezept Omelett

Ob zum Frühstück oder Abendessen, mit Gemüse, Fleisch oder süß: Omelett geht einfach immer. In dieser Variante zum Beispiel mit Paprika, Tomate und Zucchini.



Zutaten für 4 Personen:

- 12 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- 1 Zucchini
- Etwas Öl zum Braten
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Schuss Essig
- 2 EL Butter

Zubereitung:

- Eier in einer große Schüssel aufschlagen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Paprika und Zucchini putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Paprikawürfel in einer Pfanne mit etwas heißem Öl anbraten. Erst wenn sie leicht angebraten sind, die Zucchini dazugeben.

- Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und die Rosmarinzwige ganz mit in die Pfanne legen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.
- Den Strunk der Tomate entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit den Tomatenwürfeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig und Öl abschmecken.
- Eiermasse mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen.
- In zwei Pfannen jeweils einen Esslöffel Butter schmelzen lassen, dann die Eiermasse auf die beiden Pfannen verteilen und die Masse stocken lassen. (Wer keine zwei Pfannen hat, kann die Omeletts auch nacheinander zubereiten, dann das erste Omelett im Ofen warmhalten.)
- Wenn die Oberfläche noch leicht feucht ist, die Omeletts vorsichtig, damit sie nicht zerreißen, auf einen Teller stürzen. Dazu den Teller (dieser sollte größer als die Pfanne sein), auf die Pfanne legen, festhalten und beides umdrehen. Die gebackene Seite zeigt nun nach oben.
- Auf einem Omelett die Tomaten verteilen, auf dem anderen die Zucchini-Paprika-Mischung. Oder Sie mischen beide nach Belieben.

Frisch-vom-Feld-Eintopf

Dieser Eintopf enthält neunmal frisches, leckeres Gemüse – hier braucht niemand zusätzlich Würstchen. Mit regionalem und saisonalem Gemüse ist das nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig. Das Rauchsalt je nach Intensität des Raucharomas und nach eigenem Gusto dosieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- ½ Stange Lauch
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Kohlrabi
- ¼ Spitzkohl
- ½ Blumenkohl
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 EL Tomatenmark
- 1l Gemüsebrühe
- 2 Zehen Knoblauch
- 4-5 EL Sojasoße
- Salz
- Rauchsalt
- Pfeffer
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Zwiebel und Spitzkohl in feine Streifen schneiden.
- Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in circa 1,5 cm große Würfel schneiden.
- Lauch, Möhren und Staudensellerie in feine Scheiben schneiden.
- Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen.
- Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen – das spart später Zeit, da sie beim Angießen des Gemüses dann schon heiß ist.
- In einem großen Topf zunächst Zwiebeln und Lauch in etwas Öl leicht anrösten, dann Kartoffeln und Spitzkohl und zuletzt Möhren und Staudensellerie dazugeben.
- Tomatenmark einrühren.
- Knoblauch schälen und klein hacken, dann auch zum Gemüse geben und mitrösten.
- Jetzt auch Blumenkohl und Kohlrabi mit in den Topf geben.
- Gemüse mit Sojasoße, Salz, Rauchsatz und Pfeffer würzen. Achtung, auch die Brühe enthält Salz! Also lieber sparsam salzen und später eventuell nachsalzen.
- Alles mit der heißen Gemüsebrühe angießen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
- In tiefen Tellern portionieren und mit gehackter Petersilie bestreuen.
- Tipp: Das Gemüse lässt sich saisonal variieren. Das bringt Abwechslung auf den Teller!

Geräucherter Wirsing-Kartoffel-Auflauf

Hier werden Erinnerungen an Grillfeste und Lagerfeuer wach – jedoch ganz ohne Fleisch. Ein gutes Rauchsalz ist der Schlüssel zum Erfolg und macht diesen Auflauf auch ohne Schinken zum Hit. Das Rauchsalz je nach Intensität des Raucharomas und nach eigenem Gusto dosieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kopf Wirsing
- 700 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g geriebener Emmentaler
- 200 g Feta
- 250 ml Schlagsahne
- Rauchsalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Öl zum Abraten

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Wirsing in Streifen schneiden.

- Zwei Töpfe mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. In einem die Kartoffeln für 5 Minuten blanchieren, herausheben und beiseitestellen. Im anderen den Wirsing 3 Minuten blanchieren, herausheben und gut abtropfen lassen.
- Zwiebeln in Streifen schneiden.
- In einer Pfanne Öl erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und glasig andünsten.
- Eine Knoblauchzehe fein reiben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Wirsing ebenfalls in die Pfanne geben und kurz andünsten, dann von der Hitze nehmen.
- Etwas Olivenöl in die Auflaufform geben und verteilen, dann mit der zweiten Knoblauchzehe kräftig einreiben.
- In die Auflaufform abwechselnd dünn Kartoffeln, Wirsing, Emmentaler und Schafskäse schichten, dabei jede Schicht mit etwas Rauchsatz würzen. Die oberste Schicht mit Emmentaler bestreuen.
- Mit der Sahne übergießen und im Ofen etwa 35 Minuten backen, bis der Auflauf goldbraun ist.

Blumenkohl-Kohlrabi-Süppchen mit Röstbrot

Blumenkohl und Kohlrabi sind nicht nur günstig, sondern auch vielseitig einsetzbar. Zum Beispiel als cremige Suppe, kombiniert mit knusprigem Röstbrot.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Köpfe Blumenkohl
- 2 Kohlrabi
- 2 Zwiebeln
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 1 EL Butter
- Salz
- Muskat
- Zitronensaft
- Öl zum Anbraten
- ½ Bund Schnittlauch

Röstbrot:

- 4 Scheiben Roggenbrot
- 2 EL Butter
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz

Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Zwiebeln und Kohlrabi schälen, dann würfeln. Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien und in kleine Röschen zerteilen.
- Zwiebeln glasig andünsten, Kohlrabi und Blumenkohl zugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Brotscheiben mit Butter bestreichen, Knoblauch schälen und fein reiben. Butterbrote mit Knoblauch und Salz bestreuen. Im Ofen ca. 10 Minuten knusprig rösten.
- Suppe mit Hilfe eines Stabmixers oder Standmixers fein pürieren.
- Sahne und Butter hinzufügen und nach Geschmack mit Salz, Zitronensaft und Muskat abschmecken.
- In Tellern portionieren, mit feinen Schnittlauchröllchen bestreuen und zusammen mit dem warmen Röstbrot servieren.

Halloumikäse auf frischem Krautsalat

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag – mit diesem Salat kommen Sie diesem Ziel einen großen Schritt näher. Für die nötige Portion Protein sorgt Halloumikäse. Das Rauchsalz je nach Intensität des Raucharomas und nach eigenem Gusto dosieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 säuerlicher Apfel
- 1/2 Stange Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1 kleine rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL heller Balsamico
- 3 EL Öl
- 200 g saure Sahne
- Zitronensaft nach Belieben
- Salz
- 1-2 TL Rauchsalz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Halloumi:

- 2 Halloumikäse (ca. 4 cm dick)
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Spitzkohl halbieren, Strunk herausschneiden und Kohl in feine Streifen schneiden. Paprika entkernen, vierteln und ebenfalls in Streifen schneiden. Möhre schälen und raspeln, ebenso den Apfel. Knoblauch schälen und fein reiben. Petersilie hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermengen und kräftig durchkneten. Mit Salz, Rauchsatz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
- Krautsalat mindestens eine Stunde – besser noch länger – ziehen lassen.
- Halloumikäse längs halbieren, sodass aus einem Käsestück von 4 cm dicke zwei Scheiben von jeweils 2 cm entstehen.
- Käse von beiden Seiten ca. 2 min mit etwas Öl anbraten (oder auf einem Grill grillen).
- Krautsalat auf Tellern verteilen und den warmen Käse darauf servieren.