

---

## **Familie Bauer - Leichte Küche für Genießer**

### **Rezepte von Björn Freitag**

Leichter Kartoffelsalat.....	2
Gemüsesticks mit Dip und eisgekühltes Gurken-Minze-Wasser.....	4
Mediterraner Heilbutt aus dem Ofen mit Papas Arrugadas (spanische Runzelkartoffeln) .....	6
Gegrillte Wassermelone .....	8
Spargelpasta .....	9
Marinierter Blumenkohl mit wachsweißen Eiern .....	11

## Leichter Kartoffelsalat

Die perfekte Beilage zu Grillgerichten – günstig, einfach und komplett ohne Mayonnaise.



### Zutaten für 3 Personen:

- 800 g Frühkartoffeln (oder andere kleine festkochende Kartoffeln)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- 1 rote Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Radieschen
- ½ Salatgurke
- 2 EL Rapsöl
- 4-5 EL heller Balsamico Essig
- 2 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

- Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen (das dauert je nach Größe zwischen 20 und 25 Minuten). Abgießen, zwei bis drei Minuten ausdampfen lassen, anschließend schälen.
- Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen und einen Esslöffel Senf hinzugeben.
- Zwiebeln schälen, fein würfeln und in die Brühe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vier der geschälten Kartoffeln zur Brühe geben und alles pürieren.

- 
- Die restlichen Kartoffeln für den Salat in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.
  - Radieschen waschen, halbieren und über die Kartoffeln geben.
  - Das Dressing darüber gießen und den Salat sehr vorsichtig durchmischen.
  - Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauschaben. Danach die Gurke klein schneiden.
  - Gurke und Rapsöl zu den Kartoffeln geben.
  - Weißen Balsamico hinzufügen und alles noch mal vorsichtig unterheben.
  - Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

## Gemügesticks mit Dip und eisgekühltes Gurken-Minze-Wasser

Leicht und gesund ist diese Vorspeise. In Frankreich nennt man sie Crudités. Aus den Resten der Gurke lässt sich ein erfrischendes Getränk zubereiten.



### Zutaten für 3 Personen:

#### Gemügesticks:

- ½ Bund Radieschen
- 1 Kohlrabi
- 2-3 Karotten
- ½ Salatgurke (Fruchtfleisch)
- 1 Chicorée
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb

#### Dip:

- 300 g Skyr
- 200 g saure Sahne
- 1 Bio Zitrone
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 1 EL heller Balsamicoessig
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie

### **Gurken-Minze-Wasser:**

- Kerngehäuse der halben Salatgurke
- 1 Karaffe kaltes Wasser (mit Kohlensäure oder still)
- ½ Bund frische Minze
- Eiswürfel

### **Zubereitung:**

- Das Gemüse waschen.
- Radieschen vom Grün befreien. Den Kohlrabi und die Karotten schälen. Die Gurke halbieren.
- Aus der Gurkenhälfte das Kerngehäuse mit einem Löffel herausschaben. Das Kerngehäuse für das Gurkenwasser aufbewahren.
- Gurkenhälfte und das restliche Gemüse in circa 1 cm dicke Streifen bzw. „Sticks“ schneiden. Chicoréeblätter abzupfen.
- Die Gemüsesticks auf einer Platte oder in Gläsern anrichten.
- Für den Dip Skyr und saure Sahne verrühren, etwas Zitronenschale hineinreiben, Zitronensaft hinzugeben und mit Salz abschmecken.
- Eine geschälte Knoblauchzehe klein hacken und mit der Messerklinge auf einem Brett zerreiben und zum Dip geben.
- Eine Prise Pfeffer und einen Schuss Balsamicoessig hinzufügen.
- Schnittlauch klein schneiden, Petersilie klein hacken und mit zum Dip geben.
- Alles gut verrühren.
  
- Für das Wasser das Kerngehäuse der Gurke in eine Karaffe geben.
- Minze in der Hand etwas zerreiben und hinzugeben.
- Karaffe mit Eiswürfeln und Wasser auffüllen.
- Jetzt können die Gemüsesticks in den Dip getunkt und mit dem erfrischenden Wasser genossen werden.

## Mediterraner Heilbutt aus dem Ofen mit Papas Arrugadas (spanische Runzelkartoffeln)

Fisch ist ein wichtiger Bestandteil für eine ausgewogene Ernährung und sollte deshalb ein bis zwei Mal in der Woche auf den Tisch kommen – besonders wenn er so gut schmeckt.



### Zutaten für 3 Personen:

- 600 g Frühkartoffeln (oder andere kleine festkochende Kartoffeln)
- 4 EL grobes Meersalz
  
- 800 g küchenfertige Heilbutt-Filets
- 1 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 12 Cocktailtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1-2 Zehen Knoblauch
  
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Orange, Saft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL rosa Beeren
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL gehackter Thymian

---

### Zubereitung:

- Kartoffeln gründlich waschen.
- In einen Topf geben und zur Hälfte mit Wasser bedecken, mit grobem Meersalz bestreuen und dann ohne Deckel kochen, bis das Wasser vollständig verdampft ist. Die Kartoffeln bei kleinster Flamme noch etwas „trocknen“, damit die typische Salzkruste und „Runzeligkeit“ entstehen.
- Gemüse waschen. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten halbieren, Paprika entkernen und in Streifen schneiden.
- Zucchini, Zwiebeln, Paprika und Cocktailtomaten in eine Auflaufform geben.
- Hinzu kommen 1-2 geschälte und angeprügelte Knoblauchzehen.
- Für die Marinade eine halbe Zitrone und eine Orange auspressen. Den Saft mit Öl, rosa Pfefferbeeren, Salz, Pfeffer und zerkleinerten Thymianblättchen verquirlen.
- Ofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
- Die Hälfte der Marinade über das Gemüse in der Auflaufform schütten.
- Heilbutt in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Ist der Fisch nicht küchenfertig, muss man ihn vorher entgräten.
- Die Filets auf das Gemüse in die Auflaufform legen.
- Den Rest der Marinade über dem Fisch verteilen.
- Die Auflaufform in den Ofen geben und für 25-30 Minuten garen. Ob der Fisch gar ist, erkennt man an seiner Farbintensität: vorher transparent und glasig, hinterher deckend weiß. Außerdem verändert er seine Struktur: sie wird weich und sichtbar blättrig.
- Den Fisch auf Gemüse mit den Papas Arrugadas servieren.

## Gegrillte Wassermelone

Dass Wassermelone und Fetakäse gut harmonieren, wissen wir spätestens seit Wassermelonensalat zum Sommertrendgericht wurde. Noch origineller wird's mit gegrillter Melone.



### Zutaten für 3 Personen:

- 1 mittelgroße Wassermelone
- 150 g Feta light (nicht aus Kuhmilch)
- Salz
- Etwas Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Stängel Minze

### Zubereitung:

- Die Melone waschen, in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann in Dreiecksform zerteilen.
- Feta-Käse klein schneiden.
- Nur eine kleine Prise Salz auf die Melonenstücke geben.
- Grillpfanne auf dem Grill oder Herd vorheizen.
- Die Melonenstücke bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und circa 7 Minuten braten, bevor man sie wendet.
- Nach dem Wenden den zerkleinerten Feta auf die Stücke geben und einen Spritzer Zitronensaft sowie etwas Pfeffer darüber geben.
- Weitere 7 Minuten braten. Melonenstücke mit Minzblättern garnieren und servieren.

## Spargelpasta

Ein Gaumenschmaus für alle Spargelliebhaber und diejenigen, die es noch werden wollen – Spargelpasta.



### Zutaten für 3 Personen:

- 200 g weißer Spargel (z.B. Bruchspargel)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g Spaghetti
- 100 g Feta Light (nicht aus Kuhmilch)
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 2 Eigelbe
- 500 g grüner Spargel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

### Zubereitung:

- Den weißen Spargel schälen, in circa 1 cm lange Stücke schneiden, in der Gemüsebrühe weich garen und mitsamt der Brühe pürieren.
- Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen, 4 EL Nudelwasser beiseitestellen. Feta-Käse zerbröseln und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, püriertem Spargel und Eigelb verrühren.

- 
- Die holzigen Enden des grünen Spargels abschneiden, die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten. Etwas Nudelwasser dazu geben, geriebenen Knoblauch hinzufügen, die Spaghetti in die Pfanne geben und durchschwenken. Vom Herd nehmen und sofort die Schafskäse-Ei-Spargelmasse hinzufügen. Ständig rühren, das Eigelb darf nicht stocken! Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  - Auf Tellern portionieren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Marinierter Blumenkohl mit wachsweichen Eiern

Einfach zubereitet ohne viel Chichi – ein mildes Gemüsegericht für alle, die Blumenkohl lieben.



### Zutaten für 3 Personen:

- 1 Blumenkohl
- ½ Zitrone, Saft
- 1 TL Senf
- 4 EL heller Balsamico
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 EL Schmand
- 2 EL saure Sahne
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ kleine rote Zwiebel
- 6 Eier

### Zubereitung:

- Blumenkohl vom Grün befreien und in einem Topf mit wenig Wasser (ca. 2 fingerbreit) im Ganzen und mit Strunk nach unten, ca. 10 – 15 Minuten mit geschlossenem Deckel dämpfen.  
Achtung! Er darf nicht zu weich werden!
- Blumenkohl vorsichtig auf einen großen Teller setzen. Wasser nicht abschütten.

- Zitronensaft, Senf, Balsamico, Öl, Salz, Pfeffer und etwas vom Blumenkohl-Sud miteinander vermischen und gleichmäßig über den noch heißen Kohl geben. Abkühlen lassen.
- Schmand, Saure Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und das Gemüse damit rundherum bestreichen.
- Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und Zwiebeln sehr fein hacken. Den Blumenkohl mit Schnittlauch-Röllchen und den roten Zwiebeln bestreuen.
- Eier sechs bis sieben Minuten wachsweich kochen und schälen.
- Blumenkohl portionieren und mit den Eiern servieren.