
Günstig, frisch und schnell - Kochen kinderleicht für die ganze Familie

Rezepte von Björn Freitag

Zweierlei Bruschetta	2
Mediterranes Hähnchen mit Kartoffelsternchen und Gemüselocken-Salat	4
Regenbogenspieße mit Bananenmilch	7
Bunte Betensuppe	8
Locken-Pfanne	10
Tiroler Kaspressknödel mit Feldsalat	12

Zweierlei Bruschetta

Altbackenes Brot eignet sich für eine Vielzahl verschiedener Restegerichte. Das beste Beispiel: Björn Freitags Bruschetta in zwei Varianten.



Bruschetta mit Tomaten

Zutaten Tomaten-Topping für 3 Personen:

- 6 aromatische Strauchtomaten
- 6 kleine Scheiben Brot nach Wahl
- ½ Bund frisches Basilikum (alternativ 1 TL italienische Kräuter)
- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung Tomaten-Bruschetta:

- Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- Basilikum in Stücke zupfen. Petersilie klein hacken. Kräuter mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben. (Tipp: Das Topping schmeckt noch aromatischer, wenn man es eine Stunde ziehen lässt.)
- Den Boden einer Pfanne mit Knoblauch ausreiben und die Brotscheiben darin auf beiden Seiten ohne Öl zwei Minuten anrösten. Sind sie kross, mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Die Tomaten gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen und genießen.

Bruschetta mit mediterranem Gemüse

Zutaten Gemüse-Topping für 3 Personen:

- 6 kleine Scheiben Brot nach Wahl
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika gelb oder rot
- ½ kleine rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- ½ Zitrone, Saft und Abrieb
- ½ Bund frisches Basilikum (alternativ 1 TL italienische Kräuter)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung Gemüse-Bruschetta:

- Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Brotscheiben mit etwas Olivenöl beträufeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 6-8 Minuten rösten.
- Das Gemüse putzen.
- Zucchini in dünne Scheiben, Paprika und Zwiebel in Streifen schneiden, Tomaten würfeln.
- Pfanne sehr heiß werden lassen, Öl, Zucchini, Paprika und Zwiebel hinzufügen und bei starker Hitze kurz und scharf anbraten. (Röstaromen entstehen lassen!)
- Pfanne vom Herd nehmen, Tomaten, geriebenen Knoblauch, Zitronensaft- und abrieb sowie die Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüse auf den warmen Brotscheiben verteilen und genießen.

Mediterranes Hähnchen mit Kartoffelsternchen und Gemüselocken-Salat

Knuspriges Hähnchen, dazu Kartoffeln in Sternchenform und lustige Gemüselocken – ein Gericht, das auch den großen Kindern Spaß macht.



Mediterranes Hähnchen

Zutaten für 3 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Hähnchen
- Salz
- Paprikapulver
- 1 Rosmarinzweig

Zubereitung:

- Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für die Sauce Zwiebeln grob zerteilen, Knoblauchknolle halbieren, Zitrone vierteln und mit Olivenöl, Gemüsefond und Lorbeerblättern in einen Bräter geben.
- Hähnchen von außen und innen mit Salz und Paprikapulver einreiben.
- Mit der Brust nach oben in den vorbereiteten Bräter legen und in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Hitze auf 150°C reduzieren und ca. eine Stunde

garen. Je nach Größe kann die Garzeit variieren. Tipp: Der Saft des Hähnchens darf nicht mehr blutig sein.

- Hähnchen aus dem Bräter heben. Den Sud ohne Knoblauch und Zitrone in einen kleinen Topf geben und kurz mit einem Rosmarinzweig aufkochen lassen.
- Jetzt das Hähnchen zerteilen: Zuerst werden die Keulen abgetrennt.
- Hierfür das Fleisch mit einem Messer bis auf die Knochen einschneiden, dann die Keulen nach außen biegen und das Fleisch durchtrennen. Dann das Messer am Brustbein ansetzen und das Fleisch längs entlang der Knochen abtrennen.
- Tipp: Sind die Hähnchenteile schon etwas abgekühlt oder nicht mehr knusprig, kann man sie einfach noch mal bei 150°C in den Ofen schieben, bis sie wieder heiß und kross sind.
- Das Fleisch zusammen mit der Sauce und den Beilagen servieren.

Kartoffelsterne mit Dip

Zutaten für 3 Personen:

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL Öl
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Vollmilchjoghurt
- 100 g Crème Fraîche
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

- Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kartoffeln schälen, der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Mit einem Plätzchen-Ausstechern Sterne (andere Formen gehen natürlich auch) in verschiedenen Größen ausstechen und in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Übrig gebliebene Kartoffelstückchen noch etwas kleiner schneiden, wie die Sterne würzen und separat mitbacken (können dazu gereicht werden). Alternativ kann man aus den Resten noch Kartoffelpüree zubereiten.
- Kartoffelsterne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten bei etwa 180 Grad im Ofen backen. Zwischendurch wenden.
- Für den Dip Vollmilchjoghurt und Crème fraîche vermischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und dem Saft einer halben Zitrone hinzugeben.
- Knoblauch auf einem Brett zunächst fein hacken, dann mit der Messerklinge zerreiben und zum Dip geben. Alles gut verrühren.
- Kartoffelsterne schmecken als Beilage oder pur mit Salat und Dip.

Gemüselocken-Salat

Zutaten für 3 Personen:

- 4 Möhren
- 1 Zucchini
- ½ Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 EL Olivenöl
- 3-4 EL heller Balsamicoessig
- 1 Prise Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Möhren schälen. Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden und in eine Schüssel geben. Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
- Möhren, Zucchini, Petersilie, Schnittlauch, Olivenöl, Balsamicoessig, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Regenbogenspieße mit Bananenmilch

Ein gesundes Dessert für Kinder, hübsch bunt und einfach zubereitet. Die Spieße lassen sich nach Saison mit verschiedenen Obst- und Beerensorten variieren.



Zutaten für 8 Spieße:

- 8 rote Trauben
- 8 dicke Heidelbeeren
- 2 Kiwi
- 2 Nektarinen
- 8 Stücke Wassermelone
- 8 Erdbeeren
- 8 Himbeeren

Außerdem: 8 Holzspieße

Zutaten Bananenmilch:

- 600 ml Milch
- 3 reife Bananen
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- Kiwi schälen. Kiwi, Nektarinen und Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden
- Obst in Regenbogenfarben geordnet aufspießen. Natürlich geht auch bunt gemischt.
- Für die Bananenmilch reife (und daher sehr aromatische) Bananen zusammen mit der Milch pürieren. Mit etwas Zitronensaft verfeinern.
- In Gläser abfüllen und mit den Spießen servieren.

Bunte Betensuppe

Das Auge isst mit! Diese zweifarbige Suppe sieht besonders hübsch aus und schmeckt cremig mild.



Zutaten für 4 Personen:

- 5 Möhren
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- ca. 400 g Hokkaidokürbis
- ½ Rote Bete
- 2 EL Butter
- 900 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Currypulver
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Crème fraîche
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Möhren, Ingwer und Zwiebeln schälen.
- Kürbis würfeln, Möhren raspeln, Ingwer sehr fein würfeln oder reiben.
- Das geschnittene Gemüse zu gleichen Teilen in zwei Töpfe geben.
- Rote Beete schälen, raspeln und nur in einen der beiden Töpfe geben.
- Beide Gemüseportionen auf dem Herd mit Butter andünsten, Ingwer und jeweils die Hälfte der Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 10 min köcheln lassen. Mit Curry, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mithilfe eines Pürierstabs oder Standmixers cremig pürieren.

-
- Crème Fraîche unterrühren. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, etwas Wasser zugeben und verrühren.
 - Vorsichtig die beiden verschiedenfarbigen Suppen in Tellern portionieren. Mit einem Löffel kann man nun hübsche Schlieren durch die Suppe ziehen.
 - Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und die Suppe damit bestreuen.

Locken-Pfanne

Wo der Frosch die Locken hat? In der Pfanne natürlich! Und mit einem Spiralschneider gehen die ganz leicht und machen optisch richtig was her.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 6 Eier
- 100 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g geriebener Gouda
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- ¼ Hokkaidokürbis
- 1 kleine Zwiebel
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und vorsichtig umrühren. 10 Minuten ziehen lassen. (Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.)
- Knoblauch klein hacken.
- Eier verquirlen und mit Milch, Knoblauch, Käse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.
- Kürbis raspeln, Zwiebeln fein würfeln.

-
- Kürbis und Zwiebel in einer Pfanne kurz mit etwas Öl anbraten, Gemüselocken unterheben.
 - Hitze reduzieren und Ei-Käsemasse gleichmäßig darüber geben.
 - Bei geringer Hitze ohne Rühren stocken lassen.
 - In gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

Tiroler Kaspressknödel mit Feldsalat

Auch altes Brot ist in der Küche noch vielseitig einsetzbar, zum Beispiel für diese deftig, saftigen Knödel.



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g altes Brot (ohne Saaten oder Kerne)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 1 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 100 g Bergkäse
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Salat:

- 400 g Feldsalat
- 1 kleine Zwiebel
- 5 EL heller Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Altes Brot in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken. Käse reiben.
- Zwiebeln mit Butter und Zucker in einer Pfanne dünsten, mit Milch aufgießen, erhitzen, bis sie warm ist.
- Brotwürfel in einer Schüssel mit der Zwiebelmilch übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Nach 10 Minuten Brotmasse mit Eiern, Käse, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Abschmecken nicht vergessen.
- Mit den Händen kleine Taler formen und in einer Pfanne goldbraun von beiden Seiten anbraten.
- Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen.
- Für das Dressing die kleine Zwiebel schälen, fein würfeln und mit den restlichen Zutaten vermischen.
- Feldsalat mit dem Dressing vermischen.
- Salat auf Tellern portionieren und mit den goldbraunen Kaspressknödeln servieren.