

Nie mehr meckern übers Essen! Björn Freitags Kochkurs für die ganze Familie

Rezepte von Björn Freitag

Gemüsebrühe	2
Gemüse-Chips aus dem Ofen	3
Wraps mit Hüttenkäse, Kassler und Eisbergsalat	5
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis.....	7
Zanderfilet mit dreierlei Panade an gebratenem Endiviengemüse	9
Selbstgemachte Remoulade	12
Hüftsteak mit Chimichurri an Sommergemüse	14
Tortilla mit Tomaten-Gurken-Salsa.....	16
Albondigas mit Pimientos	18

Gemüsebrühe

Eine hausgemachte Gemüsebrühe wärmt den Körper von innen und liefert zahlreiche Vitamine – ganz ohne Zusatzstoffe. Dafür lohnt sich das Schnippeln.



Zutaten für 1,5 l:

- 2 Karotten
- ½ Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Stange Lauch
- ½ Kohlrabi
- Schale einer ½ Biozitrone
- Olivenöl
- 1 TL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Gemüse putzen und mit Schale grob würfeln, zusammen mit Petersilie und Zitronenschale in einen Topf geben.
- Mit 2 Liter Wasser auffüllen und einen Schuss Olivenöl sowie Sojasauce hinzugeben.
- Brühe bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.
- Zwischendurch den Schaum abschöpfen.
- Danach den Fond durch ein Sieb geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse-Chips aus dem Ofen

Hausgemachte Gemüsechips sind eine gesündere Alternative zu gekauften Kartoffelchips. Verschiedene Wurzelgemüsesorten lassen sich zu geschmacksvollen Snacks verwandeln. Werden Sie kreativ!



Zutaten für ca. 2 Bleche:

- 1 Rote Bete
- 2 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
- ½ Süßkartoffel (groß)
- 1 Möhre
- 5 EL Rapsöl
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Ofen auf 150 Grad Umluft aufheizen.
- Gemüse schälen und in möglichst gleichmäßig dünne Scheiben hobeln (1-2mm dick). Besonders gut geht das mit einer Aufschnittmaschine.
- In einer Schüssel Öl und Gewürze miteinander vermischen, Gemüsescheiben darin marinieren.
- Gemüse anschließend auf 2 Backblechen verteilen, die Scheiben sollten einander nicht berühren.
- Gemüsescheiben für ca. 40 Minuten backen. Alle 10 bis 15 Minuten die Ofentür öffnen und Chips wenden, sodass sie gleichmäßig backen und die Feuchtigkeit verdampfen kann.
- Gemüsechips aus dem Ofen nehmen, wenn sie knusprige Ränder haben.

-
- **Achtung:** Wenn die Scheiben nicht alle gleich dünn sind, werden einige Chips eher fertig als andere.
 - Chips auf einem Geschirrtuch oder auf Küchenpapier abkühlen lassen, damit sie an der Luft knusprig werden.
 - Bei Bedarf noch einmal nachwürzen.

Wraps mit Hüttenkäse, Kassler und Eisbergsalat

Selbstgemachte Wraps sind nicht nur lecker und gesund, sondern sehr abwechslungsreich. Mit nur ein paar Handgriffen lässt sich dieser ausgewogene Snack für jeden Geschmack variieren.



Zutaten für 4 Wraps:

- 2 Möhren
- 2 Paprika
- 12 Kirschtomaten
- Schnittlauch nach Belieben
- 8 Blätter Eisbergsalat
- 400 g Hüttenkäse
- Salz, Pfeffer
- 8 Scheiben Kassler Aufschnitt
- 4 Weizentortilla-Wrap
- Butterbrotpapier

Zubereitung:

- Möhren, Paprika, Tomaten, Schnittlauch, Salatblätter waschen.
- Möhren schälen und grob raspeln. Paprika halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren. Schnittlauch hacken.
- Hüttenkäse mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch unterrühren.
- Jeden Wrap mit Hüttenkäse bestreichen, 2 Scheiben Kassler darauflegen. Zuletzt Gemüse und Tomaten sowie den Salat darüber verteilen.

-
- Wrap an zwei gegenüberliegenden Seiten einschlagen und dann von einer der offenen Seiten fest aufrollen.
 - Um den Wrap besser zu transportieren, kann er in Butterbrotpapier eingewickelt werden.

Hühnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis

Pfannengerichte – die Tausendsassas unter den schnellen Mahlzeiten. Sie sind perfekt als Resteverwertung geeignet und lassen sich unter einer Stunde zubereiten.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 400 g Hähnchenfilet
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Thymian
- 1 TL Oregano
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g frische Kirschtomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten
- 200 g Reis
- 2 EL schwarze Oliven
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

- Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln.
- Paprika und Zucchini putzen und ebenfalls in Würfel schneiden.

- Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten.
- Dann gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Geschnittene Zwiebel, Paprika, Möhre hinzugeben und mit Thymian und Oregano verfeinern.
- Gemüse dünsten, bis es leicht weich wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Kirschtomaten halbieren und zusammen mit Tomatenmark und den stückigen Tomaten in die Pfanne geben, verrühren und eine halbe Stunde ca. köcheln lassen.
- Währenddessen Reis in einen Topf mit doppelter Menge Salzwasser geben, Deckel auflegen und aufkochen lassen.
- Bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
- Die ganzen Oliven zum Geschnuzzelten geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Geschnuzzeltes mit Gemüse und Reis anrichten und mit Tomatensoße garnieren.

Zanderfilet mit dreierlei Panade an gebratenem Endiviengemüse

Ein Fisch, drei Geschmacksrichtungen! Mit herbem Gemüse serviert und selbstgemachter Remoulade verfeinert, schlägt dieses Gericht jedes Fischstäbchen.



Zutaten für 4 Personen:

Für die Panaden:

- 100 g Mehl
- 3 Eier
- 80 g gemischte Nüsse
- 100 g Cornflakes
- 60 g Paniermehl
- 1 EL Frischer Basilikum
- 1 EL Dill
- 70 g Parmesan
- 1 EL Paprikapulver

Außerdem:

- 3 Zanderfilets mit Haut
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Butterschmalz zum Anbraten

Für das Endiviengemüse:

- 15 Endiviensalatblätter
- 2 Zehen Knoblauch

- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL Butter
- 100 g Sahne

Zubereitung:

- Zunächst die Panierstraße für die drei verschiedenen Panierungen vorbereiten. Fünf tiefe Teller bereitstellen. Einen mit Mehl befüllen, den zweiten mit verquirlten Eiern. Drei weitere Teller wie folgt befüllen:
- Für die Nusspanade: Nüsse in eine Plastiktüte geben. Mit einem Wellholz oder einem Topf auf die Tüte klopfen und so die Nüsse zerkleinern. In einen Teller füllen und mit 30 Gramm Paniermehl mischen.
- Für die Cornflakespanade: Cornflakes in eine Plastiktüte geben. Mit einem Wellholz oder einem Topf auf die Tüte klopfen und so die Cornflakes zerkleinern. In einen Teller füllen.
- Für die Parmesan-Kräuter-Panade: Basilikum und Dill waschen, trockentupfen, fein hacken. Parmesan reiben und mit den gehackten Kräutern, restlichem Paniermehl sowie Paprikapulver in einem tiefen Teller vermischen.
- Zander mit der Hautseite nach unten legen und das letzte Stück des schmalen Endes abschneiden. Die Oberseite des Fisches am breiteren Ende abtasten, um die Gräten zu lokalisieren. Oberhalb der Gräten einschneiden, etwa bis zur Fischmitte. Den schräg liegenden Bauchlappen vom Filet abtrennen.

Tipp: Die Bauchlappen kann man für die Zubereitung von Fischfond weiterverwerten. Wer die Gräten nicht selbst entfernen möchte, kann Zander auch an der Fischtheke küchenfertig entgräten und filetieren lassen.

- Die 3 filetierten Fischstücke jeweils halbieren. Insgesamt sind es nun 6 Stücke Fisch.
- Die Filets nun beidseitig in Mehl wenden.
- Anschließend nur die Seite ohne Haut in verquirltes Ei tunken, die Hautseite bleibt trocken.
- Mit einer der drei Panadevarianten panieren.
- Butterschmalz bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne schmelzen lassen. Zunächst die panierte Seite der Filets goldbraun backen, nach ca. 3 Minuten wenden und die Hautseite ebenfalls braten, bis diese kross ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Falls der Fisch nicht sofort serviert wird, auf einem Teller im 50 Grad heißen Ofen warmhalten. So trocknet er nicht aus.
- Für das Endviengemüse Salatblätter waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden und kurz in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren. Anschließend sofort in kaltem Wasser abschrecken.

- Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken.
- Für das Endiviengemüse Butter in einer Pfanne bei mittlerer Wärmezufuhr erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten, Petersilie und Endivienstreifen hinzugeben und ca. 5 min braten. Sahne darüber geben und solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Panierte Filetstücke halbieren, sodass es insgesamt 12 Stücke sind. Auf den Tellern jeweils 3 unterschiedlich panierte Zanderstücke auf warmem Endiviengemüse anrichten. Besonders gut schmeckt dazu Remoulade (Rezept anbei).

Selbstgemachte Remoulade

Remoulade ist eine Mayonnaise, die mit gehackten Kräutern, Zwiebeln und Gürkchen verfeinert wird. Sie lässt sich schnell zubereiten und schmeckt besonders gut zu Fischgerichten.



Zutaten:

Für die Mayonnaise:

- 2 Eier
- 1 TL Senf
- 300 ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 Becher Schmand
- 1 EL heller Balsamico
- 1 EL Zucker
- ½ Zitrone, Saft

Außerdem:

- 5 Cornichons
- ½ kleine Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Dill
- 1 EL Kapern
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Eier, Senf und Öl in ein ausreichend hohes Gefäß geben und mithilfe eines Pürierstabes aufschlagen. Wichtig: Den Pürierstab ganz unten aufsetzen und beim pürieren langsam nach oben ziehen, bis eine dicke Emulsion entstanden ist – die Mayonnaise.
- Schmand unterrühren sowie Balsamico, Zucker und Zitronensaft.
- Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Cornichons ebenfalls fein würfeln.
- Petersilie und Dill waschen und trockentupfen. Fein hacken. Kapern abtropfen lassen und auch fein hacken. Alles unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wichtig: Die Remoulade sollte innerhalb eines Tages gegessen und stets gekühlt werden, da sie rohes Ei enthält.

Hüftsteak mit Chimichurri an Sommergemüse

Der Hüftsteak ist ein besonders mageres und zartes Rinderstück, das nicht zu lange gebraten werden darf. Als Beilage serviert Björn Freitag Sommergemüse und die argentinische Kräutersauce Chimichurri.



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hüftsteaks, 3 cm dick
- Butterschmalz zum Anbraten
- 2 Möhren
- 100 g Erbsen
- 1 kleiner Kohlrabi
- 200 g Blumenkohl
- 200 g grüner Spargel
- Butterschmalz zum Anbraten
- Salz, Pfeffer

Für das Chimichurri:

- 1 ½ Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Zitrone, Saft
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Peperoni grün
- 300 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Fleisch etwa eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.
- Für die Chimichurri Sauce: Petersilie, Koriander und Knoblauch grob hacken, Peperoni halbieren, entkernen und kleinschneiden.
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Einen Spritzer Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Hüftsteaks: Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin auf jeder Seite, je nach Dicke, etwa 3 Minuten scharf anbraten.
- Steaks salzen und pfeffern und im Ofen ca. 10 min nachziehen lassen.
- Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren und Spargel waschen, schälen oder putzen. In mundgerechte Stücke schneiden.
- Kohlrabi und Blumenkohl ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.
- Das blanchierte Gemüse gut abtropfen lassen und zusammen mit dem restlichen Gemüse in der Bratpfanne im Bratensatz des Fleisches kurz scharf anbraten. Es sollte Farbe nehmen, aber bissfest bleiben.
- Pfanne von der Herdplatte nehmen, 1-2 Löffel Chimichurri unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Steaks mit Sommergemüse und dem Rest der Chimichurri als Dip servieren.

Tortilla mit Tomaten-Gurken-Salsa

Bei der spanischen Tortilla handelt es sich um eine Kartoffel-Eierspeise, die sowohl warm als auch kalt schmeckt. Dazu passt eine erfrischende Tomaten-Gurken-Salsa.



Zutaten für 4 Personen:

Für die Tortilla:

- 700 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 7 Eier

Für die Salsa:

- 1 Salatgurke
- 400 g Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie (glatt)
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Dill
- 3 EL Olivenöl
- 1 Limette

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.
- Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Etwas salzen und pfeffern und in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl ca. 10 Minuten lang braten, immer wieder umrühren.
- Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Minuten mitbraten. Gelegentlich umrühren.
- Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer verquirlen.
- Hitzezufuhr reduzieren, Kartoffeln gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Eiermasse darüber schütten. Ca. 5 Minuten lang bei kleiner Flamme auf dem Herd lassen, dann für ca. 10-15 Minuten im heißen Ofen fertig garen.
- Für die Salsa Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie, Koriander und Dill waschen, trockentupfen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen, Olivenöl und den Saft einer Limette dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kuchenstücke aus der fertigen Tortilla herausschneiden und mit Tomaten-Gurken-Salsa servieren.
- Tortilla kann gut wieder aufgewärmt oder als kalter Snack unterwegs gegessen werden.

Albondigas mit Pimientos

Die spanische Hackbällchen-Version wird traditionell in Tomatensauce serviert. Die gebratenen Pimientos, kleine grüne Brat-Paprikas, passen perfekt zu diesem mediterranen Gericht. ¡Buen provecho!



Zutaten für 4 Personen:

Für die Hackbällchen:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Petersilie
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 25 g Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten (z.B. Rapsöl)

Für die Tomatensauce:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- 100 ml Sherry (für eine alkoholfreie Alternative: Apfelessig)
- 500 ml Tomatenpolpa rustica (Tomatenfruchtfleisch in der Flasche)
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Oregano
- ½ TL Thymian

- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

Für die Bratpaprikas:

- 200 g kleine grüne Bratpaprikas
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Für die Hackbällchen eine der Knoblauchzehen schälen und fein reiben. Petersilie waschen, trockentupfen und feinhacken.
- In einer Schüssel zerkleinerten Knoblauch sowie Petersilie mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen und zu walnussgroßen Bällchen formen.
- Hackbällchen in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.
- Für die Sauce die zweite Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides mit etwas Öl in einem Topf glasig dünsten, mit Sherry ablöschen.
- Tomatenpulpa, Lorbeerblätter, Oregano, Thymian, Zucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Ca. 20 min köcheln lassen.
- Die Paprikas waschen und trockentupfen. In einer Pfanne mit Öl für ca. 10 Minuten anbraten, bis sie leichte Blasen werfen. Währenddessen die letzte Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Kurz vor Bratende die Paprikas mit Salz und geriebenem Knoblauch abschmecken.
- Hackbällchen vorsichtig in die Soße geben, warm oder heiß zusammen mit den gebratenen Pimentos servieren.