
Bestes Fleisch und viel Gemüse: Björn Freitags gesunde Familienküche

Rezepte von Björn Freitag

Glutenfreie Frikadellen an Blumenkohlgratin und Salat	2
Ofenbrot Pizzastyle	5
Rauchiges Kartoffelgulasch mit Gurkendip.....	7
Glutenfreies Reisbrot	9

Glutenfreie Frikadellen an Blumenkohlgratin und Salat

Ein echtes Familienessen, da kann nicht viel schief gehen. Natürlich gelingen die Frikadellen auch mit herkömmlichem Brot.



Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:

- ½ Bund Radieschen
- 1 Gurke
- ½ Kopf Salat, z. B. Eisberg oder Eichblatt
- ½ Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 Möhren
- 4 EL heller Balsamico
- 3 EL Rapsöl
- 100 g saure Sahne
- Kleiner Schuss Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Senf
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
- Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
- Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

- Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Möhren schälen und raspeln.
- Für das Dressing Balsamico, Öl, saure Sahne, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker verquirlen.
- Kurz vor dem Servieren Radieschen, Salat, Zwiebeln, Möhren, Gurke und Schnittlauch in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen.

Für das Blumenkohlgratin:

- 1 Blumenkohl
- Saft einer kleinen Zitrone
- 200 g Schmand
- 200 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer
- Prise Muskatnuss
- Optional: 1 Zehe Knoblauch
- 200 g geriebener Gouda (jung)

Zubereitung:

- Für das Gratin den Ofen auf 220 Grad vorheizen.
- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Saft einer Zitrone hineinpressen. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen zerteilen und darin 10 Minuten garen.
- Schmand mit Gemüsefond verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. **Optional** den Knoblauch fein hacken oder pressen und untermengen.
- Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit dem Schmand-Mix übergießen.
- Den Käse reiben und über den Blumenkohl streuen. Im Ofen 10 min goldbraun überbacken.

Für die Frikadellen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3-4 Scheiben altbackenes glutenfreies Brot
- ½ Bund Petersilie
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Ei
- 2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

-
- Das trockene Brot raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
 - Das Hackfleisch mit Zwiebeln, Petersilie, Brot, Senf, Tomatenmark, Ei, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
 - Zu 8 Frikadellen formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Ofenbrot Pizzastyle

Die gesunde und schnelle Alternative zur Tiefkühlpizza. Mit viel Gemüse und voller Geschmack.



Zutaten für 4 Personen

Für die Kräuterbutter:

- 2 Zweige Basilikum
- 2 Zweige Majoran
- 2 Zweige Oregano
- ½ Knoblauchzehe
- 70 g weiche Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Für den Belag:

- 1 kleiner Brokkoli
- ½ rote Paprika
- 200 g Gouda
- 2 große Tomaten
- 8 große Scheiben glutenfreies Brot (dicker geschnitten)
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

- Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch fein hacken oder reiben.
- Beides zur weichen Butter geben. Zitronensaft dazu pressen. Salzen und pfeffern. Alles miteinander gut verrühren.
- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Paprika in kleine Würfel schneiden und beides 2-3 Minuten blanchieren. In einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.
- Käse reiben oder würfeln.
- Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.
- Brot mit der Kräuterbutter bestreichen, Käse darauf geben. Dann Tomaten, Paprika und Brokkoli darauf verteilen. Im Ofen ca. 10 min backen, bis der Käse geschmolzen ist.
- Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und das fertig gebackene Brot damit bestreuen. Heiß servieren.

Rauchiges Kartoffelgulasch mit Gurkendip

Das geräucherte Paprikapulver gibt diesem vegetarischen Gericht die deftige Note.



Kartoffelgulasch

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- Öl zum Anbraten
- 1 große Zwiebel
- 200 ml Gemüsefond
- 200 g stückige Dosentomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 4 Lorbeerblätter
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Prise Zucker
- 6 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- 400 g Stangenbohnen
- 100 g Schmand
- Petersilie

Für den Gurkendip:

- ½ Gurke

- ½ Bund Dill
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g saure Sahne
- 100 g Naturjoghurt
- 3 EL heller Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Paprika entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
- In einem großen Topf Zwiebeln, Kartoffeln und Paprika in etwas Öl anschwitzen.
- Mit Gemüsefond und den Dosentomaten ablöschen. Aufkochen lassen.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit Lorbeerblättern, geräuchertem Paprikapulver, Zucker und Sojasoße zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Hitze reduzieren und ca. 10 min köcheln lassen.
- Die Enden der Stangenbohnen abschneiden. Falls nötig entfädeln. In mundgerechte Stücke schneiden. Zum Kartoffelgulasch geben und 10 Minuten köcheln lassen.
- Nach Ende der Garzeit den Schmand hinzugeben. Die Petersilie hacken und unterrühren.
- Für den Dip die Gurke schälen, raspeln und die Flüssigkeit auspressen. Den Dill fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.
- Gurke, Dill, Knoblauch, saure Sahne, Naturjoghurt, Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Ziehen lassen.
- Gulasch auf Tellern anrichten. Zusammen mit dem Gurkendip servieren.

Glutenfreies Reisbrot

Ein Rezept von Bäckermeister Eric Onder de Linden.



Zutaten:

- 663 g Wasser
- 34 g Hefe
- 17 g Zucker
- 21 g Salz
- 43 g Olivenöl
- 128 g Kürbiskerne
- 850 g Reismehl (Komeko-Mehl)

Zubereitung:

- Den Ofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. Außerdem den Zucker untermischen.
- Die restlichen Zutaten hinzugeben und vermengen. Darauf achten, dass das Salz beim einfüllen nicht direkt auf der Hefe landet.
- So kurz wie möglich, d.h. maximal 3 Minuten, kneten. Sobald ein glatter Teig entstanden ist, der sich von der Schüssel löst, in eine Kastenform füllen.
- **Optional:** Mit Wasser bepinseln und ca. 20 g Kürbiskerne als Topping auf dem Brot verteilen.
- Den Teig 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Das Brot in den vorgeheizten Ofen schieben und 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 190 Grad reduzieren und weitere 40 Minuten backen.