

Familie Freitag: Viele Essenswünsche, wenig Zeit

Rezepte von Björn Freitag

Zweierlei Manti mit Joghurtsauce	2
Raclette á la Björn Freitag	5
Rote-Bete-Salat	5
Zweierlei Gurkensalat	6
Pinke Zwiebeln	6
Tomaten-Paprika-Salat	7
Brokkoli-Blumenkohl-Erde	7

Zweierlei Manti mit Joghurtsauce

Rezept von Björn Freitag

Ein Gruß aus der türkischen Küche – hier ist garantiert für jeden was dabei. Egal ob vegetarisch oder mit Fleischfüllung.



(Zutaten für 4 Personen)

Teig

500 g Mehl
1 Ei
1 TL Salz
Etwas Wasser

Fleischfüllung

1 kleine Zwiebel
4 Stängel Petersilie (nach Belieben auch mehr)
150 g Rinderhackfleisch
1-2 TL Grillgewürz (Mix aus Paprika, Chili, Knoblauch, getrocknete Kräuter)
Salz
Pfeffer

Vegetarische Füllung

170 g (Kuhmilch-)Feta
4 Stängel Petersilie
1-2 TL Grillgewürz

Joghurtsauce

4 Stängel frische Minze
etwa 1 Knoblauchzehe
750 g Joghurt
Zitronensaft nach Belieben (ca. ½ Zitrone)
Abrieb einer Bio-Zitrone
Salz

Paprikabutter

100 g Butter
2 EL Paprikamark
3 Knoblauchzehen

Zubereitung:

- Für den Teig Mehl, Ei, Salz und etwas Wasser zu einem homogenen, festen Teig verkneten und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- Für die Fleischfüllung Zwiebeln schälen und mit der Petersilie fein hacken. Mit Hackfleisch und Grillgewürz mischen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die vegetarische Füllung Feta fein bröseln oder in kleine Würfelchen schneiden. Mit Petersilie und Grillgewürz vermischen.
- Für den Joghurt Minze fein hacken. Knoblauch schälen, reiben und mit Joghurt und Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz abschmecken.
- Den Teig in zwei Hälften teilen, mit etwas Mehl gleichmäßig flach ausrollen (ca. 3 mm dick), in kleine Quadrate (ca. 2 x 2 cm) schneiden und befüllen.
- Zum Schließen der Teigtaschen jeweils alle gegenüberliegenden Ecken zu einem Kreuz oben fest zusammendrücken. Die fertigen Manti auf einem bemehlten Tablett sammeln.

- Wer die vegetarische Füllung von der Fleischfüllung unterscheiden können möchte, sollte diese jeweils auf verschiedenen Tablettts sammeln und in getrennten Töpfen kochen.
- Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Manti darin etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Durch Rühren zu Beginn darauf achten, dass die Manti nicht am Topfboden kleben.
- Für die Paprikabutter Butter in einer Pfanne schmelzen und das Paprikamark mit drei halbierten Knoblauchzehen unter Rühren kurz darin anrösten. Die Knoblauchzehen danach wieder aus der Butter nehmen.
- Manti mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen, auf Tellern anrichten, den Minzjoghurt darüber geben und mit Paprikabutter beträufeln.

Raclette á la Björn Freitag

Rezept von Björn Freitag

Ein käsiger Klassiker, der sich nicht nur zu Silvester oder Weihnachten, sondern auch gut zur Resteverwertung eignet. Die kleinen Pfännchen bringen Vielfalt für alle auf den Esstisch.



Zutaten (für 4 Personen):

500 g Raclette Käse
Mettwurst luftgetrocknet (nach Belieben jede Art von Wurst)
1 kg Kartoffeln (vorwiegend festgekocht)
2 gekochte Maiskolben
100 g Champignons

Rote-Bete-Salat

2 Knollen Rote Bete
3 EL Essig
2 EL Rapsöl
Pfeffer

Zubereitung:

- Rote Bete in Alufolie einwickeln und bei 190 Grad Umluft für etwa 60 Minuten in den Ofen geben. Rote Beete aus dem Ofen nehmen und in Spalten schneiden. So lässt sich die Schale leicht mit einem Messer abtrennen. Die Spalten nach dem

Schälen in Würfel schneiden. Mit Essig und Öl vermischen und mit Pfeffer abschmecken.

Zweierlei Gurkensalat

½ Salatgurke
5-6 Essiggurken
kleiner Bund Schnittlauch
3 EL Essig
3 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Für den Gurkensalat Salatgurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Essiggurken in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Gurken mit Schnittlauch, Essig und Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinke Zwiebeln

3 rote Zwiebeln
etwas Wasser
Essig
Salz
Zucker

Zubereitung:

Rote Zwiebeln schälen, in kleine Streifen schneiden, in Wasser mit etwas Essig, einer Prise Salz und einer Prise Zucker circa 8 Minuten köcheln bis ein rosafarbener Sud entsteht und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Paprika-Salat

250 g Kirschtomaten

1 Paprika

3 EL Essig

2 EL Zucker

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Für den Tomaten-Paprika-Salat Kirschtomaten klein schneiden und Paprika mit einer Reibe zerkleinern. In einer Schüssel mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Tipp: Für bessere Verdaulichkeit die Paprika schälen.

Brokkoli-Blumenkohl-Erde

½ Brokkoli

½ Blumenkohl

1 EL Rapsöl

Salz

Zubereitung:

Für die Brokkoli-Blumenkohl-Erde Brokkoli und Blumenkohl klein reiben und mit etwas Öl in der Pfanne für drei bis fünf Minuten leicht bräunlich anbraten. Mit Salz abschmecken.

Zum Schluss:

- Kartoffeln etwa 20 Minuten vorkochen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
- Alle weiteren Zutaten sowie Käse für die Pfännchen zerkleinern und in Schüsseln vorbereiten.
- Blumenkohl-Brokkoli-Erde, Pinke Zwiebeln, Rote-Beete-Salat, Tomaten-Paprika-Salat und Zweierlei Gurkensalat ebenfalls in Schüsseln füllen.
- Diese auf dem Tisch servieren und Raclette-Gerät einschalten.
- Pfännchen nach Belieben befüllen und überbacken.
- Tipp: Die mitgelieferten Schaber benutzen um den Inhalt des Pfännchens auf den Teller zu geben.

