
Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

Rezepte von Björn Freitag

| | |
|-----------------------------------|----|
| Ratatouille-Auflauf..... | 2 |
| Blumenkohl-Kartoffelauflauf | 4 |
| Lauch-Zwiebel-Quiche..... | 6 |
| Brotauflauf..... | 8 |
| Bananenuflauf | 10 |

Ratatouille-Auflauf

Dieses Gericht verbindet das Beste aus zwei Welten: Nudelaufbau mit Käse überbacken und provenzalischer Gemüseeintopf.



Zutaten für eine Auflaufform (40 x 30 cm, etwa für 5-6 Personen):

- 1 kg Nudeln z. B. Fusilli
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 Dose stückige Tomaten
- 4 kleine Zwiebeln
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Parmesan)
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten
- Optional: 1 große Salami

Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Wasser abschütten.
- Aubergine in Würfel schneiden, salzen und eine halbe Stunde lang zur Seite stellen, damit das Salz die Flüssigkeit entziehen kann. Anschließend mit etwas Küchentuch abtupfen.
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Strunk und die Kerne der Paprika herausschneiden und in größere Würfel schneiden. Ebenso die Salami.

- Nun alles in etwas Öl andünsten. Zunächst die Aubergine, dann Zwiebeln, anschließend Paprika und zuletzt die Wurst hinzugeben. Die Tomaten zufügen, zerdrücken und alles mit Pfeffer abschmecken. Bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen.
- Nudeln mit etwas Öl vermengen und in eine Auflaufform geben. Mit der zubereiteten Soße übergießen und geriebenen Käse darüber verteilen. Im Ofen 20 Minuten backen.

Tipp:

- Zum Überbacken eignen sich Käsesorten mit mindestens 30 Prozent Fett. Diese schmelzen besonders gut.
- Zu Tomatensoßen passen auch Feta oder Mozzarella.

Blumenkohl-Kartoffelauflauf

Dieser Blumenkohl-Kartoffelauflauf ist nicht nur super lecker, sondern hält auch lange satt!



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Kopf Blumenkohl
- 3 kleine Zwiebeln
- ½ Zitrone
- 200 ml Milch
- 80 ml Sahne
- 40 g Mehl
- 80 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- ½ Packung Schmelzkäse
- 50 ml Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- Optional: Schnittlauch, Muskatnuss

Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Kartoffeln schälen, halbieren und 10 min in gesalzenem Wasser kochen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und 4 min in Salzwasser kochen. Danach kalt abschrecken.
- Zwiebeln schälen und klein schneiden, in etwas Öl goldbraun anbraten.

- Für die abgewandelte Béchamelsoße Öl in einen Topf geben, dann das Mehl hinzugeben und anschwitzen lassen. Das Mehl kann dabei eine gelbe Farbe annehmen. Mit einem Schneebesen immer wieder rühren.
- Nach und nach die kalte Milch hinzufügen, immeriterrühren, es dürfen keine Klümpchen entstehen! Nun die Sahne und Zitronenabrieb hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und abschließend den Schmelzkäse und den Saft einer halben Zitrone unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die gebratenen Zwiebeln unterrühren.
- Zuerst Kartoffeln in einer gefetteten Auflaufform verteilen, mit einer Gabel leicht zerdrücken. Als Nächstes die Blumenkohlröschen darüber verteilen, dann mit der Béchamelsoße übergießen und mit geriebenem Käse bestreuen.
- Im Ofen bei 200 °C für 15-20 Minuten backen.

Tipps:

- Variierbar ist das Rezept zum Beispiel mit Brokkoli, Lauch, Romanesco, Zucchini, Champignons, Spargel oder Spinat anstatt des Blumenkohls.
- Als Fleischeinlage können Schinkenwürfel, gebratenes Hack oder Kassler verwendet werden.
- Zu Gemüseaufläufen schmecken nicht nur Gouda und Emmentaler. Wer es intensiver mag, greift zu Berg- oder Raclettekäse. Eine besondere Abwechslung bietet Gorgonzola zu Spinat oder Brokkoli.

Lauch-Zwiebel-Quiche

Quiche ist ein französischer Klassiker. Der Spar-Tipp des Profikochs: Statt Mürbeteig mit teurer Butter verwendet er einen lockeren Quark-Öl-Teig.



Zutaten für 5-6 Personen (eine Auflaufform oder eine Quiche-Form, Durchmesser: 28 cm):

- 225 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 125 g Quark (40% Fettanteil)
- 3 EL Rapsöl
- 120 ml Milch
- ½ Block Feta
- 100 ml Sahne
- 4 kleine Zwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 5 Eier
- Mehl zum Ausrollen
- Salz, Pfeffer
- Optional: große Salami, 1 Bund frische Petersilie

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Für den Teig Quark mit einer Prise Salz und dem Öl verquirlen.
- Mehl zusammen mit dem Backpulver in den Quark sieben. Gut verkneten. Das geht am besten mit einem Rührgerät mit Knethaken.
- In der Zwischenzeit den Lauch putzen, dafür untere überstehende Außenblätter abziehen und den Wurzelansatz abschneiden. Den Lauch

- einschneiden und die einzelnen Schichten der oberen Blätter behutsam unter einem Wasserhahn abspülen. Lauch in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Salami und Feta würfeln.
- Zwiebeln in einer Pfanne andünsten und den Lauch 2 Minuten in heißem Wasser blanchieren, dann mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
 - Milch, Sahne und Eier miteinander verquirlen, Lauch und Zwiebeln unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Teig ausrollen und vorsichtig in eine gefettete Backform heben, dabei einen Rand hochziehen. Lauch-Eier-Masse auf dem Teig verteilen, Feta- und Salami-Stücke darüber verteilen.
 - Für ca. 40 Minuten bei 180 °C backen. Warm oder kalt genießen.

Tipps:

- Als mögliche zusätzliche Fleischzutat können Speck- oder Schinkenwürfel dienen. Wer es mal vegetarisch mag, kann es mit Seitan probieren.
- Variierbar ist das Gericht durch fast jedes andere Gemüse (u. a. Pilze, Karotten, Zucchini, Paprika, Erbsen). Darum eignet sich die Quiche besonders gut als fester Bestandteil der Resteküche.

Brotauflauf

Eine zweite Chance für altes Brot. Mit diesem außergewöhnlichen Rezept schmeckt Resteküche so richtig gut.



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g altbackenes Brot (Sorte egal)
- 3 Tomaten
- 1 Möhre, geraspelt
- 2 Eier
- 50 ml Schlagsahne
- 60 ml Milch
- 100 g Magerquark
- 1-2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- Italienische Kräuter (getrocknet)
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Brot in ca. 1,5 cm dicke Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anrösten.
- Aus geraspelten Möhren, Eiern, Schlagsahne, Milch, Quark, klein gehacktem Knoblauch, Käse, Kräutern, Salz und Pfeffer einen Guss

herstellen. Geröstetes Brot in eine gefettete Auflaufform geben und den Guss darüber geben.

- Tomaten in Scheiben schneiden und oben auflegen.
- Für ca. 25-30 min im Ofen backen.

Tipps:

- Alternativ können für dieses Rezept geraspelte Zucchini, geraspelte Pastinake, gewürfelte Pilze oder Spinat verwendet werden.
- Zusätzlich können hier gebratenes Hackfleisch oder gekochter Schinken in Würfeln hinzugegeben werden.

Bananenauflauf

Mal als Dessert statt als deftige Hauptspeise. Süße Aufläufe haben eine lange Tradition.



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bananen
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 120 g Mehl
- 80 g Zucker
- 80 g Butter
- 60 g gehackte Mandeln
- 120 ml Milch
- 40 g Magerquark

Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in eine gefettete Backform geben.
- Zitrone heiß abwaschen, mit einem Küchentuch abreiben und das Gelbe der Schale mit einer feinen Reibe abreiben.
- Mandeln und Zitronenabrieb auf den Bananen verteilen.
- Milch mit Quark verquirlen und über die Bananen geben. Aus Mehl, Zucker und kalter Butter Streusel kneten und über dem Auflauf verteilen.
- Im Ofen ca. 20 min backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Tipps:

- Alternativ können auch Apfelspalten, Pflaumen oder Aprikosen verwendet werden.