

---

## **Familie Quinkert-Böhmer: Was essen wir heute?**

### **Rezepte von Björn Freitag**

Gelbes Hähnchencurry .....	2
Hähnchenschenkel auf Ofengemüse .....	4
Quinoasalat.....	6
Paella à la Freitag .....	8

## Gelbes Hähnchencurry

Rezept von Björn Freitag

Das einfache Hähnchencurry ist besonders cremig und vielseitig durch viel frisches Gemüse. Die leicht pikante Note durch Ingwer und Chili passt perfekt zum aromatischen Basmatireis. Und das Beste: das gelbe Curry steht im Handumdrehen auf dem Tisch.



### Zutaten für 4 Personen:

200 g Basmatireis

Salz

1 rote Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

4 Möhren

1 Paprika, rot

1 Paprika, gelb

1 Zucchini

Stück frischer Ingwer

4 Hähnchenbrustfilets

hitzebeständiges, neutrales Öl

1 Bio-Limette

3 EL gelbe Currypaste

400 ml Kokosmilch

3 TL Zucker

Nach Wahl: frischer Thai-Basilikum, frische Minze, frischer Koriander, Chili

---

### Zubereitung:

- Reis in einem feinmaschigen Sieb so lange unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Anschließend den Reis nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser zubereiten.
- Gemüse waschen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhren schälen, Paprika entkernen. Gemüse und Hähnchenbrustfilets in grobe, mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer in kleine Stücke schneiden.
- Eine Pfanne sehr heiß werden lassen. Hitzebeständiges Öl hinzufügen und das Hähnchen für etwa 4 Minuten scharf anbraten. Röstaromen entstehen lassen. Ist das Hähnchen am Ende noch nicht ganz gar, ist das nicht schlimm. Hähnchen aus der Pfanne nehmen. Limette pressen und Röststoffe in der Pfanne mit etwas Limettensaft lösen. Ingwer und Gemüse in die heiße Pfanne geben. Mit Deckel für etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Currypaste in die Pfanne geben und kurz mit anrösten. Mit Kokosmilch und Zucker vermengen. Limettenzeste hineinreiben. Das Fleisch wieder dazugeben und köcheln lassen, bis es gar ist.
- Wenn das Curry noch authentischer und aromatischer schmecken soll, kann das Gericht mit frisch gehacktem Thai-Basilikum, Minze, Koriander und Chili ergänzt werden.

## Hähnchenschenkel auf Ofengemüse

Rezept von Björn Freitag

Das bunte Ofengemüse lässt sich schnell und kinderleicht vorbereiten. Nach der Schneidarbeit muss das Gemüse nur noch mit den Hähnchenteilen in den Ofen geschoben werden.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Paprika, rot
- 1 Paprika, gelb
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
  
- 800 g Drillinge
- 4 Möhren
- 2 Zucchini
- 200 g Cocktailtomaten
- 8-10 EL hitzebeständiges Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 4 TL Grillgewürz (Zutaten können variieren)
- Salz & Pfeffer
- ½ Bio-Zitrone
- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Rosmarinzwige

### Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
- Gemüse waschen. Paprika entkernen, Zwiebeln, Knoblauch, Drillinge und Möhren schälen. Gemüse in grobe, mundgerechte Stücke schneiden. Drillinge 5 Minuten blanchieren.
- Für die Marinade: In einer Schüssel Olivenöl, geräuchertes und edelsüßes Paprikapulver, Grillgewürz, Salz und Pfeffer, sowie gepressten Knoblauch, den Saft einer halben Zitrone und etwas Zitronenzeste vermengen.
- Gemüse in eine Auflaufform geben und mit einem Teil der Marinade vermengen. Hähnchenschenkel auf das Gemüse setzen und mit der restlichen Marinade bestreichen. Das geht gut mit einem Küchenpinsel.
- Auflaufform in den Ofen geben und etwa 40 Minuten backen.
- Auf Tellern portionieren und mit etwas Rosmarin garnieren.

## Quinoasalat

Rezept von Björn Freitag

**Quinoa gilt als Super-Food, denn es ist ein guter pflanzlicher Eiweißlieferant und reich an Eisen. Der Salat mit viel frischem Gemüse und Feta ist nicht nur gesund, sondern macht auch satt.**



### Zutaten für 4 Personen:

250 g Quinoa  
1 Knoblauchzehe  
500 ml Gemüsefond  
Salz  
Pfeffer  
1 Salatgurke  
1 Paprika, rot  
1 Paprika, gelb  
½ Chili  
1 rote Zwiebel  
2 Möhren  
200 g Feta  
½ Bio-Zitrone  
2 Stiele frische Minze  
½ Bund frisches Basilikum  
½ TL Kreuzkümmel  
3-4 EL Olivenöl

---

### Zubereitung:

- Quinoa in einem feinmaschigen Sieb so lange unter kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist.
- Knoblauch schälen und pressen. Gemüsefond zum Kochen bringen, Quinoa, Knoblauch, Salz und Pfeffer hineingeben und circa 12 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Gemüse waschen, Salatgurke, Paprika, Chili entkernen und würfeln. Zwiebel und Möhren schälen. Zwiebeln fein würfeln. Möhren mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Feta bröseln und Zitrone pressen. Minze und Basilikum von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Gegarten Quinoa etwas abkühlen lassen und mit dem Gemüse, Feta, Kräutern, Zitronensaft- und -abrieb, Kreuzkümmel und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auf Tellern portionieren und genießen.

## Paella à la Freitag

Rezept von Björn Freitag

**Björn Freitag schätzt die Wandlungsfähigkeit des spanischen Reisgerichts. Paella ist ideal, um Reste zu verarbeiten und kann mit Gemüse, Fisch und Fleisch abgewandelt werden – so ist für jeden Geschmack etwas dabei!**



### Zutaten für 4 Personen:

2-3 rote Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

8-10 Stangen weißer Spargel

1 gelbe Paprika

1 rote Paprika

2 Handvoll Edamame-Schoten (tiefgekühlt)

3-4 EL Olivenöl

1-2 EL Essig

Salz

Pfeffer

500 g Hähnchenbrust

500 g Lachsfilet

250 g Rundkornreis (Risotto- oder Paellareis)



2 Handvoll Röstzwiebeln

800 ml Brühe (Gemüse- oder Hühnerbrühe)

Ein paar Fäden Safran (optional)

½ kleiner Bund Petersilie 1 kleiner Bund Schnittlauch

Nach Wahl: etwas Olivenöl, Zitronensaft zum Abschmecken

### **Zubereitung:**

- Zwiebeln in grobe Stücke und Knoblauch in kleine Scheiben schneiden. Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden, dann zusammen mit Paprika in grobe Stücke schneiden. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Die Edamame aus der Schote drücken.
- 3-4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und ein paar Minuten anbraten, hin und wieder umrühren. Spargel- und Paprikastücke hinzufügen und mitbraten. Nach 5 Minuten den Inhalt der Pfanne auf ein Backblech geben und Edamame hinzufügen.
- In der leeren Pfanne die Hähnchenbrust anbraten, aber nicht durchbraten, dann mit auf das Backblech geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Die Haut beim Lachfilet entfernen und das Stück in dicke Streifen schneiden.
- Rundkornreis in die Pfanne geben, kurz anbraten, Röstzwiebeln hinzufügen und sobald der Reis glasig ist den Inhalt auf das Backblech geben. Lachs hinzufügen, alles gut durchmischen und Brühe hinzugeben.
- Das Backblech in den Ofen schieben und bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen.
- Die Paella ist fertig, wenn das Fleisch und der Fisch durch sind und die Flüssigkeit komplett vom Reis aufgesogen wurde. Gegebenenfalls etwas länger im Ofen lassen.
- Schnittlauch und Petersilie feinhacken.
- Die Paella aus dem Ofen nehmen und mit den Kräutern bestreuen.
- Optional kann der Paella bevor sie in den Ofen kommt etwas Safran hinzugefügt werden und vor dem Verzehr mit etwas Olivenöl und Zitronensaft abgeschmeckt werden. Außerdem kann die Brühe, bevor sie auf das Backblech kommt mit der Schale vom Spargel und Lorbeerblättern aufgekocht und aromatisiert werden.

