

## Schnelle Küche, aber gesund und günstig!

Brokkoli-Feta-Cremesuppe mit Bruschetta .....	2
Flammkuchen mit Zucchini und Feta .....	4
Rinderrouladen mit Nudeln .....	6
Italienischer Nudelsalat .....	9
One Pot Lasagne .....	11

## Brokkoli-Feta-Cremesuppe mit Bruschetta

Rezept von Björn Freitag

Suppen sind nicht nur schnell und einfach zubereitet, sie lassen sich auch hervorragend am nächsten Tag aufwärmen oder in kleinen Portionen einfrieren. Björn Freitags Kreation aus regionalem Brokkoli wird durch frische Bruschetta ergänzt. Ein leichtes Gericht für sommerliche Abende.



**Zutaten für 3 Personen:**

**Für die Suppe:**

- 500 g Brokkoli
- 250 g Kartoffeln
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 120 g Feta
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Schuss Apfelessig

### **Für das Bruschetta:**

- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Basilikum
- 6 Scheiben Ciabattabrot
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Den Brokkoli waschen und Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Den Strunk großzügig schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls fein würfeln.
- Butter in einem Topf erhitzen, Brokkoli und Kartoffeln darin andünsten. Salz, Pfeffer und ein wenig Muskatnuss dazu geben. Brühe zugießen und aufkochen. Bei schwacher Hitze 20 Minuten ohne Deckel kochen lassen.
- Nach fünf Minuten 2 EL Brokkoliröschen aus der Brühe nehmen, beiseitestellen.
- Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Dann fein würfeln.
- Eine Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Tomaten mit Knoblauch und fein gehacktem Basilikum vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ciabatta in fingerbreite Scheiben schneiden und zunächst ohne Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten braun anrösten. Dann erst das Brot mit Olivenöl beträufeln und eine weitere Minute rösten.
- Marinierte Tomaten auf die warmen Ciabattascheiben geben.
- Feta zerbröseln. Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer sämig pürieren. Dann Sahne und einen Schuss Apfelessig unterrühren. Etwas Muskatnuss hinzureiben und die Hälfte des Fetas unterrühren.
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit den restlichen Brokkoliröschen und Feta bestreuen.
- Suppe mit Bruschetta servieren.

## Flammkuchen mit Zucchini und Feta

Rezept von Björn Freitag

Im Gegensatz zu seinem italienischen Pendant wird der Teig dieser elsässischen Spezialität ganz ohne Hefe zubereitet. Das spart nicht nur Zeit bei der Zubereitung, sondern lässt den Teigladen im Ofen auch schön knusprig werden.



### Zutaten für ein Blech:

#### Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 125 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl

#### Für den Belag:

- 1 rote Zwiebel
- 100 g Cocktailtomaten
- 2 kleine Zucchini
- 200 g Feta
- ½ Bund Thymian
- 200 g Crème fraîche
- 1 Zehe Knoblauch
- Prise Muskat
- Salz, Pfeffer

- 1 Schuss Olivenöl

**Zubereitung:**

- Ofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Öl vermengen und 1-2 Minuten mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen.
- Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Cocktailtomaten halbieren und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Den Feta zerbröseln.
- Thymianblättchen abzupfen und Knoblauchzehe fein reiben. Crème fraîche mit Thymian, Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer verrühren.
- Flammkuchenteig mit dem Nudelholz auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech dünn ausrollen. Der Teig sollte das Backblech bis zu den Rändern ausfüllen.
- Teig mit der Creme bestreichen und die restlichen Zutaten auf dem Flammkuchen verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad ca. 10-12 Minuten knusprig backen.

## Rinderrouladen mit Nudeln

### Rezept von Björn Freitag

Spitzenkoch Björn Freitag präsentiert seine Version des traditionellen Sonntagsessens. Speck, Zwiebeln und saure Gürkchen werden von saftigem Rouladenfleisch umhüllt und mit einer deftigen Soße serviert.



### Zutaten für 3 Personen:

- 3 Scheiben Rouladenfleisch (Rind)
- Pfeffer, Salz
- Rapsöl zum Anbraten
- 3 Gemüsezwiebeln
- 1 Zweig Majoran
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 6 dünne Scheiben Speck
- 6 mittelgroße Gewürzgurken
- 1 EL Butterschmalz
- 2 Möhren
- 1/6 Knolle Sellerie
- 1/2 Lauch
- 1 EL Tomatenpolpa (stückige oder gehackte Tomaten)
- 250 ml Rotwein
- 1/4 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt

- 200 g Nudeln (Fusilli oder Farfalle)
- 1 TL Butter
- 1 EL Speisestärke

### **Zubereitung:**

- Das Rouladenfleisch ausbreiten (Keine Angst vor dunkeln Stellen im Fleisch! Gereifteres Fleisch ist für Rouladen meistens besser geeignet als junges, da dieses häufig zu zäh ist.).
- Das Fleisch zwischen zwei Gefrierbeutel legen und die Rouladen mit einem Fleischklopfer plattieren (Die Gefrierbeutel verhindern das Zerreißen des Fleisches). Wer keinen Fleischklopfer besitzt, kann alternativ einen Topf verwenden.
- Fleisch kräftig pfeffern und ein wenig salzen.
- Eine der Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Majoran hacken und mit den Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen. Eine Prise Salz hinzugeben.
- Jede Roulade mit jeweils 1 EL Senf bestreichen und mit 2 Scheiben Speck belegen. Angeschwitzte Zwiebeln gleichmäßig auf die Rouladen verteilen.
- Gewürzgurken vierteln und ebenfalls auf den Rouladen verteilen.
- Die Längsseiten des Fleisches einklappen, damit die Füllung nicht herausfällt und Rouladen von der kurzen Seite her fest einrollen. Mit Küchengarn verschnüren.
- Rouladen kräftig salzen, aber nicht pfeffern, denn Pfeffer verbrennt schnell beim Anbraten.
- Rouladen in einem Topf mit Butterschmalz kräftig von allen Seiten braun anbraten. (Alternativ geht auch Rapsöl)
- Die Möhren längs halbieren, dann in grobe Stücke schneiden. Den Strunk des Selleries entfernen, schälen und würfeln. Den Lauch waschen und in grobe Ringe schneiden. Zwiebeln grob würfeln.
- Rouladen nach dem Anbraten aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Den Topf mit dem Bratensaft anschließend für das Röstgemüse verwenden.
- Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Lauch im Bratfett der Rinderrouladen einige Minuten kräftig anbraten, Tomatenpolpa hinzugeben. Kräftig umrühren, um den Bratensaft mit dem Röstgemüse zu mischen. Gut salzen und pfeffern und ein Lorbeerblatt dazugeben.
- Mit Rotwein ablöschen 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
- Anschließend die Rouladen auf das Gemüse in den Bräter legen. Wasser hinzufügen. (Alternativ geht auch Brühe)

- Im geschlossenen Bräter bzw. Topf müssen die Rouladen bei 180°C Umluft 1,5 Stunden garen, im Schnellkochtopf nur 30 Minuten. In den letzten 10 Minuten Garzeit, die Temperatur auf 90°C senken. Nach der Garzeit die Rouladen aus dem Topf nehmen und die Fäden entfernen.
- Währenddessen die Nudeln in gesalzenem Wasser al dente kochen. Anschließend das Nudelwasser abgießen, einen Klecks Butter zu den Nudeln geben und unterrühren.
- Für die Soße das Röstgemüse durch ein sehr feines Sieb drücken. Soße großzügig pfeffern.
- Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren. Löffelweise in die Soße rühren und köcheln lassen, bis sie eindickt.
- Die Rouladen in die Soße legen und kurz ziehen lassen, anschließend mit Nudeln als Beilage servieren.



## Italienischer Nudelsalat

Rezept von Björn Freitag

Schon wieder zu viele Nudeln gekocht? Ergänzt mit frischen Tomaten, würzigem Parmesan und knackigem Rucola wird aus den Resten ein leckeres Gericht am nächsten Tag.



### Zutaten für 3 Personen:

- 200 g Nudeln nach Wahl
- 6 EL Kürbiskerne
- 70 g getrocknete Tomaten in Öl
- 1-2 Handvoll Rucola
- 200 g Cockailtomaten
- 1 Packung Mozzarellakugeln
- 80 g Parmesan

### Für das Dressing:

- 4 EL Balsamico hell
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Prise Zucker
- 2-3 EL Pesto Genovese
- 1 kleine Zehe Knoblauch
- 50 ml Nudelwasser

### **Zubereitung:**

- Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, Rucola nach Bedarf per Hand in kleine Stücke reißen und Cocktailtomaten halbieren.
- Dressing aus Balsamicoessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anrühren. Knoblauch schälen und hineinreiben. Pesto Genovese untermischen.
- Nudeln abschütten. 50 ml Nudelwasser behalten und ins Dressing geben.
- Nudeln kalt abschrecken und mit den restlichen Zutaten und dem Dressing vermischen. Den Parmesan darüber hobeln.
- Nach Bedarf nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## One Pot Lasagne

Rezept von Björn Freitag

Langes Abspülen ade! Bei den trendigen One-Pot-Gerichten ist der Name Programm, denn hier garen alle Zutaten zusammen in einem Topf oder einer Pfanne. Durch das Zubereiten auf dem Herd kann zudem die Garzeit deutlich verkürzt werden.



### Zutaten für 3 Personen:

- 1 EL Öl zum Anbraten
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 große Möhre
- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Tomatenmark
- 500 ml Tomatenpolpa (stückige oder gehackte Tomaten)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Basilikum
- 100 g Frischkäse
- 8 Lasagneplatten
- 150 g Gouda
- 1 Packung Mozzarella

### **Zubereitung:**

- Eine Pfanne erhitzen und das Hackfleisch in Öl scharf anbraten.
- Eine Möhre schälen und raspeln, Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Gemüse in der Pfanne mit dem Fleisch andünsten und Tomatenmark zufügen.
- Knoblauch fein hacken und zusammen mit Tomatenpolpa und Gemüsebrühe in die Pfanne geben.
- Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zucker abschmecken.
- Basilikumblätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Frischkäse und Basilikum in die Pfanne geben und verrühren.
- Lasagneplatten grob zerbrechen und in der Tomatensoße verteilen.
- Zugedeckt 10 min köcheln lassen.
- Gouda reiben und Mozzarella in Scheiben schneiden. Beide Käsesorten auf der Lasagne verteilen und nochmal zugedeckt 5 min köcheln lassen.
- Lasagne vom Herd nehmen, kurz ruhen lassen und mit Basilikumblättern dekoriert in der Pfanne servieren.