

Ständig kochen, ständig einkaufen? Raus aus dem Hamsterrad!

Rezepte von Björn Freitag

Röstgemüse-Bowl.....	2
Auberginenpfanne mit Dillkartoffeln	5
Bratkartoffel-Salat	7
Zweifarbige Sellerie-Creme-Süppchen mit Kräuter-Crustini	9
Zucchini-Feta-Frikadellen mit Salbeikürbis	11
Kichererbsen-Linsen-Curry	13
Rote-Bete-Ravioli.....	15

Röstgemüse-Bowl

Rezept von Björn Freitag

Herzhaftes Röstgemüse, knackiger Salat und ein cremiges Dressing machen dieses Gericht zu einer frischen, ausgewogenen Power-Bowl. Ideal für jede Tageszeit und auch zum Aufbewahren – das perfekte Rezept für den Familienalltag.



Zutaten für 4 Personen:

Für das Röstgemüse:

- ¼ Hokkaido Kürbis
- 1 Zucchini
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL hitzebeständiges Olivenöl
- 2 TL Grillgewürz
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für den Salat:

- 2 Romanasalat-Herzen

- 100 g Rucola
- 4 EL Salatkernmischung

Für das Dressing:

- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g griechischer Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Kreuzkümmel
- Spritzer Wasser
- Saft ½ Zitrone
- 1-2 EL heller Balsamico
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Kürbis in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Zucchini in mundgerechte, aber etwas größere Stücke schneiden, Tomaten halbieren, Kichererbsen durch ein Sieb abschütten und kurz abspülen.
- Knoblauch pressen oder sehr fein hacken.
- Öl, Gewürze und Knoblauch in einer großen Schüssel vermischen, Gemüse hinzufügen und gut durchmischen.
- Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und ca. 25 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit Romanasalat und Rucola waschen, in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Salatkernmischung kurz in der Pfanne anrösten.
- Für das Dressing Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit den restlichen Zutaten verrühren. Sollte das Dressing zu fest sein, noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüse und Salat getrennt voneinander in jeweils 4 Schalen anrichten, mit dem Dressing beträufeln, der Kernmischung bestreuen und genießen.
- Tipp: Röstgemüse lässt sich im Kühlschrank gut aufbewahren und schmeckt auch kalt mit etwas Balsamico verfeinert als Antipasti sehr gut.

Auberginenpfanne mit Dillkartoffeln

Rezept von Björn Freitag

Herzhaft, sättigend und voller verschiedener Aromen: Die saftig angebratenen Auberginen werden perfekt ergänzt durch den würzigen Räuchertofu und die frischen Dillkartoffeln. Schmeckt herrlich und hält auch noch den ganzen Tag satt.



Zutaten für 4 Personen:

Für die Auberginen-Pfanne:

- 1 Aubergine
- 400 g Räuchertofu
- Öl zum Anbraten
- 3-4 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- Mehl zum Bestäuben
- 150 g Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Grillgewürz

Für die Dillkartoffeln:

- 500 g Kartoffeln

- 2 EL frischer Dill
- 1 Becher saure Sahne
- 1 EL Senf
- 50 ml Wasser
- 3 EL heller Balsamico
- ½ Bund Schnittlauch-Röllchen zum Bestreuen

Zubereitung:

- Aubergine waschen und in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel füllen, salzen und 10-15 Minuten ruhen lassen. Danach ausgetretenes Wasser abschütten.
- Kartoffeln schälen und vierteln. In Salzwasser kochen.
- Tofu würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl goldig anbraten, von der Herdplatte ziehen, mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.
- Auberginenwürfel mit Mehl bestäuben und in einer anderen Pfanne scharf anbraten, Cocktailtomaten halbieren und noch kurz mitbraten. Knoblauch fein hacken. Die Auberginenpfanne mit Grillgewürz, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Räuchertofu vermischen.
- Dill fein hacken.
- Kartoffeln abgießen, saure Sahne, Senf, Dill, etwas Wasser und Balsamico zu den heißen Kartoffeln geben und vorsichtig vermischen. Nochmal abschmecken.
- Dillkartoffeln mit der Auberginenpfanne auf Tellern portionieren, mit frischen Schnittlauch-Röllchen bestreuen und servieren.

Bratkartoffel-Salat

Rezept von Björn Freitag

Dieses Gericht ist eine erfrischende Abwandlung eines Klassikers der Hausmannskost. Vielseitig und ideal als Beilage oder eigene Mahlzeit.



Zutaten für 4 Personen:

- 800 g gekochte Kartoffeln vom Vortag
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- 100 g Rucola
- 1 Bund Radieschen
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel (optional)
- 100 g gehobelter Parmesan

Dressing:

- 1 EL Senf
- 6 EL Olivenöl
- 5 EL heller Balsamico
- Spritzer Wasser
- Salz, Pfeffer

- Prise Zucker

Zubereitung:

- Kartoffeln vom Vortag in Scheiben oder Stücke schneiden. In etwas hitzebeständigem Öl kräftig von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Rucola und Radieschen waschen, Radieschen in feine Scheiben hobeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebel sehr fein hacken.
- In einer Schüssel Kartoffeln, Schnittlauch, Radieschen, Rucola, Zwiebel und gehobelten Parmesan vermischen.
- Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln.
- Erst kurz vor dem Servieren das Dressing unterheben (damit die Kartoffeln knusprig bleiben), auf Tellern portionieren und servieren.

Zweifarbiges Sellerie-Creme-Süppchen mit Kräuter-Crustini

Rezept von Björn Freitag

Zwei Suppen vereint auf einem Teller. Dieses Gericht kann nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern ist auch ein echter Hingucker.



Zutaten für 4 Personen:

Für die Suppe:

- 600 g Knollensellerie
- 500 g Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 800 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL heller Balsamico
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 50 g rote Bete, gegart

- Rosa Beeren zum Bestreuen

Für die Kräuter-Crustini:

- 6 EL frische Kräuter nach Belieben
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g weiche Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Vollkornbaguette oder Vollkornbrot

Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Sellerie, Kartoffeln und Apfel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Zwiebel in Butter 3 Minuten anbraten. Sellerie, Kartoffeln, Apfel und Knoblauch hinzufügen und mitbraten.
- Mit Gemüsefond ablöschen, Deckel schließen und ca. 20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
- Für die Kräuter-Crustini in der Zwischenzeit Kräuter und Knoblauch fein hacken und mit der weichen Butter mischen. Salzen und pfeffern. Baguettescheiben oder halbierte Brotscheiben mit der Butter bestreichen und ca. 10 Minuten im Backofen rösten.
- Mit einem Pürierstab das weiche Gemüse zu einer sämigen Suppe pürieren. Sahne, Sojasauce, Balsamico, Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.
- Die Hälfte der Suppe beiseitestellen. Die andere Hälfte im Topf lassen. Rote Bete grob hacken und hinzufügen. Erneut kurz pürieren, bis die Suppe sämig ist.
- Beide Suppen nebeneinander in Teller portionieren. Darauf achten, dass sie sich vor dem Servieren nicht allzu sehr vermischen.
- Zweifarbiges Creme-Süppchen mit ein paar rosa Beeren bestreuen und mit den warmen Kräuter-Crustini servieren.

Zucchini-Feta-Frikadellen mit Salbeikürbis

Rezept von Björn Freitag

Frikadellen mal anders: Die saftige Mischung aus Zucchini und Feta verleiht den Frikadellen Würze – perfekt abgerundet durch den aromatischen, mit Kräutern verfeinerten Kürbis.



Zutaten für 4 Personen:

Salbeikürbis:

- $\frac{3}{4}$ Hokkaidokürbis
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- 200 ml Sahne
- 1-2 TL frischer Salbei, fein gehackt
- Pfeffer

Zucchini-Frikadellen:

- 3 Zucchini
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Öl zum Anbraten

- 1 kleiner Bund Petersilie
- 150 g Feta-Käse, zerbröseln
- 3 Eier
- 120 g Paniermehl
- Pfeffer
- 1 TL Grillgewürz

Zubereitung:

- Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden, in einem Topf mit Gemüsefond und etwas Salz weich garen. Immer wieder rühren.
- In der Zwischenzeit die Frikadellen zubereiten: Dafür die Zucchini reiben, salzen, in ein Sieb füllen und kurz warten. Dann die überschüssige Flüssigkeit kräftig auspressen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken, anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl bei niedriger Hitze glasig dünsten.
- Petersilie hacken und in einer großen Schüssel mit dem zerbröselten Feta, Eiern, Paniermehl, Salz, Pfeffer und Grillgewürz mischen.
- Nun mit den Händen gleichgroße Frikadellen formen. Sollte die Masse nicht fest genug sein, noch etwas Paniermehl dazugeben.
- Frikadellen in einer Pfanne mit etwas Öl 4-5 Minuten von jeder Seite braten.
- Wenn der Kürbis weich ist, Sahne und gehackten Salbei hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmal aufkochen lassen.
- Salbeikürbis mit Zucchinifrikadellen auf Tellern portionieren und servieren.

Kichererbsen-Linsen-Curry

Rezept von Björn Freitag

Ein schnelles, indisches Wohlfühlgericht: Das würzige Curry schmeckt nicht nur gut und ist sättigend, sondern kann auch blitzschnell in einem einzigen Kochtopf zubereitet werden. Perfekt für einen gemütlichen, stressfreien Abend und ideal zum Aufbewahren.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL gelbe Currypaste
- 200 g rote Linsen
- 600 ml Gemüsefond
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 TL Essig

- 3 EL Sojasauce
- Optional: Frischer Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

- Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Zwiebel halbieren und längs in grobe Scheiben schneiden, in etwas Öl anbraten.
- Die Gewürze, den Ingwer und den Knoblauch hinzufügen, dann das Tomatenmark und die gelbe Currypaste, alles kurz mitbraten.
- Die Linsen hinzugeben und unterrühren.
- Mit Gemüsefond ablöschen und ca. 10-15 Minuten mit Deckel köcheln lassen.
- Kirschtomaten halbieren.
- Kichererbsen, Kirschtomaten, Kokosmilch, Essig und Sojasauce zum Topf hinzufügen und 5 Minuten warm ziehen lassen.
- Auf Tellern portionieren und heiß servieren. Wer möchte, kann noch mit frischem Koriander als Topping verfeinern.

Tipp: Lässt sich leicht aufbewahren und wieder erwärmen.

Rote-Bete-Ravioli

Rezept von Björn Freitag

Diese pinken Ravioli sind durch die herzhaftere rote Bete und die frischen Orangenfilets das Highlight auf jedem Esstisch. Und das Besondere: der Teig ist ganz einfach selbst zu machen, egal ob allein, mit Freunden oder der ganzen Familie.



Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 100 g rote Bete
- Ca. 50 ml Wasser (nach Bedarf)
- 3 Eigelb
- 300 g Mehl
- 30 g Hartweizengrieß
- Prise Salz
- Alternativ: gekaufter Nudelteig aus dem Kühlregal

Füllung:

- 4 EL Nusskernmischung
- 2 Eier
- 100 g gekochte rote Bete
- 150 g Feta, zerbröseln
- 50 g Parmesan

- Pfeffer

Finish:

- 2 Bio-Orangen
- 80 g Butter
- Handvoll Walnüsse
- 6-7 Blätter frischer Salbei
- Parmesan zum Garnieren

Zubereitung:

- Für den Teig die rote Bete mit Wasser pürieren. Eigelb, Mehl, Hartweizengrieß, Salz und die rote Bete-Mischung vermengen und zu einem elastischen, aber festen Teig kneten. In Frischhaltefolie packen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Nusskernmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten, danach fein hacken.
- Für die Füllung Eier trennen und Eiweiß für später beiseitestellen. Rote Bete fein würfeln und mit der gerösteten Nusskernmischung, dem zerbröselten Feta, Parmesan, Eigelb und etwas Pfeffer vermischen. Masse in einen Spritzbeutel füllen.
- Bio-Orangen filetieren.
- Teig mithilfe einer Nudelmaschine dünn walzen.
- Auf einer bemehlten Arbeitsfläche eine Nudelbahn auslegen und diese dünn mit Eiweiß bestreichen. Füllung als kleine Kugeln mit etwas Abstand auf der Pasta verteilen. Eine zweite Nudelbahn aufsetzen, festdrücken und mithilfe eines Messers, eines Teigrädchens oder mit einer Ravioliform ausstechen.
- Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Ravioli darin 3-4 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen.
- Währenddessen die Butter in einer Pfanne goldbraun werden lassen. Walnüsse und Salbei hinzufügen.
- Ravioli kurz in der Nuss-Salbei-Butter schwenken.
- Nudeln auf Tellern portionieren, mit Orangenfilets und geriebenem Parmesan garnieren und genießen.