
Familie Schüller: Eine alleinerziehende Mutter auf Sparkurs

Rezepte von Björn Freitag

Quiche mit Bohnen-Füllung	2
Zoodles mit Cashew-Petersilie-Minzpesto	4
Sauce aus getrockneten Tomaten	6
Blumenkohl-Salat mit Birne.....	8
Breite-Bohnen-Suppe.....	10
Kartoffelgratin mit Salat.....	12

Quiche mit Bohnen-Füllung

Rezept von Björn Freitag

Die herzhafte Gemüse-Quiche schmeckt köstlich zu jeder Tageszeit. Ein günstiges Familienessen, das sich gut vorkochen, einfrieren und an hektischen Tagen auftauen lässt.



Zutaten für 4-6 Personen (Quicheform ca. 28 cm)

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- Salz
- 150 g kalte Butter
- 1 Ei
- 1 EL kaltes Wasser

Für die Bohnen-Füllung:

- 300 g grüne Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- Öl zum Anbraten und Einfetten
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- Salz

- Pfeffer
- Prise Muskatnuss
- Prise Bohnenkraut
- 100 g geriebener Käse
- 150 g Cocktailtomaten

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Salz und kalte Butter in einer Schüssel mit den Fingern oder einem Rührstab mit Knethaken zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Ei und kaltes Wasser hinzufügen und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und im Kühlschrank in Frischhaltefolie 20 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Bohnen-Tomaten-Füllung Bohnen waschen, Enden abschneiden und in 2 cm große Stücke schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten blanchieren bis sie gar aber noch bissfest sind, dann sofort mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne kurz mit den Bohnen anbraten und abkühlen lassen.
4. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Bohnenkraut vermengen. Anschließend die abgekühlte Zwiebel-Bohnen-Mischung und den Käse einrühren.
5. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Quicheform mit Öl einfetten. Den gekühlten Teig rund ausrollen, in die Quicheform legen, dabei einen Rand formen. Mit einer Gabel mehrmals den Boden einstechen und 10 Minuten vorbacken.
7. Die Füllung in der Form verteilen.
8. Cocktailtomaten halbieren und oben aufsetzen.
9. Quiche auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten backen, etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

Tipp: Lässt sich prima einfrieren.

Zoodles mit Cashew-Petersilie-Minzpesto

Rezept von Björn Freitag

Knackige Gemüsenudeln sind perfekt für alle, die weniger Kohlenhydrate essen möchten. Zusammen mit selbstgemachtem Minzpesto schmecken die leckeren Zucchini-Noodles (Zoodles) wunderbar frisch.



Zutaten für 4 Personen:

Für das Pesto:

- 200 g Cashew-Kerne
- 1 Bund Petersilie
- 1 kleiner Bund Minze
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von ½ Zitrone
- ca. 200 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Öl zum Anbraten

Für die Zoodles:

- 3 Zucchini
- 4 große Möhren
- 100 g Grana Padano

Zubereitung:

1. Cashewkerne 15 Minuten in heißem Wasser einweichen, danach in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend hacken. Ein paar ganze Nüsse als Garnitur zur Seite legen.
2. Petersilie und Minze von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen. Kräuter und Knoblauch grob hacken. Zitrone auspressen.
3. Alle Zutaten mit Wasser und einem Stabmixer zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Sollte dieses zu fest sein, noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zucchini waschen, Möhren schälen. Beides mithilfe eines Sparschälers oder Spiralschneiders zu langen Streifen oder Spiralen schneiden.
5. Zoodles in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dafür zuerst die Möhren kurz anbraten, dann die Zucchini dazugeben.
6. Zoodles auf Tellern portionieren und mit dem Cashew-Pesto anrichten. Ein paar Cashew-Kerne und geriebenen Grana Padano darüber streuen und servieren.

Tipp: Die Soße hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank etwa 5 Tage. Sie schmeckt ebenso zu gegrilltem Gemüse, Falafel oder als Brotaufstrich.

Sauce aus getrockneten Tomaten

Rezept von Björn Freitag

Diese einfache Version der Tomatensauce gibt Nudel-Resten den gewissen Kick. Die Sauce passt natürlich auch ausgezeichnet zu frischer Pasta oder zu Zoodles, leichten Zucchini-Nudeln.



Zutaten für 4 Personen:

- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- hitzebeständiges Olivenöl zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Thymian oder Oregano
- 1 EL heller Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Nudeln nach Wahl

Zubereitung:

1. Getrocknete Tomaten in heißem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, anschließend abtropfen lassen und fein hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Öl bei geringer Hitze glasig braten.
3. Tomatenmark hinzufügen, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Getrocknete Tomaten, Thymian oder Oregano und Balsamico hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Alles mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Falls nötig, noch etwas Brühe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nudeln kochen bis sie bissfest sind und die Sauce zu den Nudeln geben.

Tipp: Die Sauce hält sich im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter etwa 4-5 Tage und schmeckt als Pastasauce oder zu Gemüse aller Art.

Blumenkohl-Salat mit Birne

Rezept von Björn Freitag

Dieser Salat lässt sich schnell und kinderleicht zubereiten. Das Besondere: Der fruchtige Twist aus Birne und Honig macht den Blumenkohl-Salat zu einem echten Favoriten auf dem Abendbrotbisch.



Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 reife Birnen
- 1 kleines Bund Petersilie
- Saft von einer Zitrone
- 4 EL heller Balsamico
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Salatkerne-Mischung

Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen, vom Grün befreien und mithilfe einer Reibe zu einer reisähnlichen Konsistenz zerkleinern.
2. Birne waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.
3. Blumenkohl, Birne und Petersilie in einer großen Schüssel vermengen.
4. Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl, Honig (oder Ahornsirup) hinzufügen, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
6. Salatkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
7. Anschließend den Salat auf Tellern portionieren, mit den gerösteten Kernen bestreuen und genießen.

Breite-Bohnen-Suppe

Rezept von Björn Freitag

Diese köstliche Bohnensuppe ist ein Klassiker, wenn es mal schnell gehen soll. Ein günstiges, proteinreiches Wohlfühlessen, das sich gut vorbereiten lässt.



Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 400 g breite Bohnen
- Öl zum Anbraten
- 3 EL Tomatenmark
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 gehäufte TL Bohnenkraut
- 5 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- 2-4 EL heller Balsamico
- gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Ebenso die Tomaten. Bohnen putzen und schräg in 3 cm große Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf bei geringer Hitze mit reichlich Öl glasig braten.
3. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Bohnenkraut und Sojasoße hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen.
4. Kartoffeln, Tomaten und Bohnen hinzufügen und alles bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen.
5. Anschließend mit Balsamico abschmecken.
6. In tiefen Tellern portionieren, mit gehackter Petersilie bestreuen und genießen.

Tipp: Die Bohnen-Suppe lässt sich prima einfrieren und erneut warm machen.

Kartoffelgratin mit Salat

Rezept von Björn Freitag

Ein Gratin muss nicht kompliziert sein und lässt sich hervorragend auch noch am nächsten Tag aufwärmen und genießen. Mit einem frischen Salat wird eine runde Sache daraus.



Zutaten für 4 Personen:

Für das Gratin:

- 800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 250 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Muskatnuss
- 100 g Grana Padano, gerieben

Für den Salat:

- 200 g Feldsalat oder anderer Salat der Saison
- 1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

- 1 TL Senf
- 2 TL Honig oder Ahornsirup
- 5 EL heller Balsamico
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln.
3. Sahne, Milch, geriebenen Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Grana Padano in einer großen Schüssel vermengen. Kartoffelscheiben hinzufügen und gut durchmischen.
4. Alles in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen etwa 60 Minuten backen.
5. Währenddessen den Feldsalat zubereiten: Salat gründlich waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln.
6. Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.
7. Erst kurz vorm Servieren Salat, Zwiebeln und Dressing vermischen und zusammen mit dem Kartoffelgratin servieren.

Tipp: Das Gratin lässt sich, wenn es gut gekühlt wird, noch 2 Tage lang aufwärmen.