
Brote, Bowls und Braten: Günstig kochen in der Jugendeinrichtung

Rezepte von Björn Freitag

Beluga-Linsen-Bowl	2
Vegetarischer Hackbraten	4
Joghurt-Mandel-Kokos-Dessert.....	7
Herzhafter Brotauflauf	9
Vegetarische Ramensuppe mit Tofu.....	11

Beluga-Linsen-Bowl

Rezept von Björn Freitag

Dieses Gericht ist günstig, nährstoffreich und sättigend. Eiweiß-Quelle sind hierbei Linsen und Walnüsse liefern hochwertige Fettsäuren.



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Beluga Linsen
- 200 g Rotkohl
- 100 g Rucola
- 4 Romanasalatherzen
- 1 Apfel
- 100 g Feta
Handvoll Walnüsse
- 4 EL Granatapfelkerne

Für das Dressing:

- 4 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL griechischer Joghurt
- Saft von ½ Zitrone

- 4 EL Apfelsaft
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 TL Ahornsirup oder Honig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Linsen nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 15-20 Minuten garkochen, abgießen.
- Rotkohl in feine Streifen schneiden, Rucola, Romanasalatherzen und Apfel waschen. Romanasalat klein zupfen oder schneiden, Apfel halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- Feta zerbröseln, Walnüsse grob hacken.
- Zutaten nebeneinander in einer Bowl anrichten und mit Feta, Walnüssen und Granatapfelkernen bestreuen.
- Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack kann etwas mehr oder etwas weniger Zitronensaft verwendet werden.

Vegetarischer Hackbraten

Rezept von Björn Freitag

Ein Braten wie bei Oma - allerdings voller guter Nährstoffe, komplett ohne Fleisch. Der herzhafte Geschmack überzeugt auch eingefleischte Fleischesser.



Zutaten für 6 Personen:

Braten:

- 250 g grüne Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Altbackenes Brötchen oder etwas Brot
- 200 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Walnüsse
- 4 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- 2 große Möhren
- 4 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Senf
- 1 EL Paprikapulver

- 3 TL getrocknete italienische Kräuter
- Öl zum Anbraten

Knöpfele:

- 200 g frischer Baby Spinat
- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 1 TL Salz
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter

Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsesaft
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Für den Braten die Linsen in Gemüsebrühe nach Packungsanweisung ca. 20-25 Minuten kochen.
- In der Zwischenzeit das altbackene Brötchen oder Brot in Wasser einweichen.
- Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Champignons und Zwiebeln sehr klein würfeln, Karotten schälen und fein raspeln. Knoblauch pressen oder reiben. Nüsse grob hacken.
- In einer Pfanne Champignons, Zwiebeln und Knoblauch anbraten und mit Balsamico-Essig ablöschen.
- Die gegarten Linsen grob pürieren. Die Flüssigkeit aus dem Brötchen ausdrücken und in kleine Stücke teilen.
- In einer Schüssel nun alle Braten-Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen und glattstreichen. Im Ofen 40-45 Minuten backen.
- Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, mit Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Gemüsesaft hinzufügen und mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Knöpfe 100 g vom Spinat mit wenig Wasser mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren.
- Mehl mit Eiern, Salz und Milch mit einem Kochlöffel zu einem zähflüssigen Teig schlagen, anschließend den pürierten Spinat unterheben.
- Einen großen Topf mit Salzwasser aufstellen. Spätzle portionsweise durch eine Spätzlepresse oder Knöpflesieb in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen (nach ca. 2-3 Minuten mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken).
- Die Knöpfe zusammen mit dem restlichen Spinat mit etwas Butter in einer Pfanne schwenken und zusammen mit dem Braten und der Sauce servieren.

Joghurt-Mandel-Kokos-Dessert

Rezept von Björn Freitag

Ein fruchtiger Genuss mit Kokos und Mandel – schnell und lecker!



Zutaten für 4 Personen:

- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosraspeln
- 4 EL gehobelte Mandeln
- 1 Glas eingemachte Kirschen oder Schattenmorellen und etwas Kirsch-Flüssigkeit
- 250 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 8 Scheiben Zwieback

Zubereitung:

- Gemahlene Mandeln und Kokosnus raspeln ohne Fett in einer Pfanne unter Rühren anrösten.
- Nach ein paar Minuten die gehobelten Mandeln unterrühren.
- Kirschen abschütten und gut abtropfen lassen. Achtung! Flüssigkeit auffangen!
- Joghurt mit Vanilleextrakt vermischen und anschließend die gerösteten Kokos-Mandeln unterrühren. Nun die Joghurt-Masse mit etwas aufgefangener Kirschflüssigkeit verdünnen bis zur gewünschten Konsistenz.
- Zwieback zerbröseln und in vier Gläser füllen.
- Einen Teil vom Joghurt darüber schichten, anschließend Kirschen, dann wieder Joghurt und zum Schluss mit Kirschen toppen.

Herzhafter Brotauflauf

Rezept von Björn Freitag

Dieser Auflauf ist eine wunderbare Resteverwertung und obendrein herzhaft lecker!



Zutaten für 4 Personen:

- 300 g altbackenes Brot
- Hitzebeständiges Olivenöl zum Anbraten und Einfetten
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 300 g Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 300 ml Milch
- 2 TL Senf
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 150 g geriebener Parmesan
- 150 g geriebener Käse

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
- Brot in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl kurz anrösten, danach in eine gefettete, große Auflaufform füllen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zucchini und Paprika würfeln, Tomaten halbieren.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Danach Zucchini und Paprika hinzufügen und kurz mit braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüse und Tomaten auf das Brot geben.
- Eier mit Milch, Senf, italienischen Kräutern, Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Auflauf gießen.
- Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Vegetarische Ramensuppe mit Tofu

Rezept von Björn Freitag

Viele Kinder und Jugendliche lieben Instant-Suppen – das hier ist die gesunde, selbstgemachte Variante!



Zutaten für 4 Personen:

Brühe:

- 1 Stück Ingwer, sehr fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
- Öl zum Anbraten
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Misopaste
- 2 TL Limettensaft
- 2 TL Sesamöl geröstet
- 2 TL Ahornsirup

Einlage:

- 200 g Ramen-Nudeln
- 1 Karotte

- 100 g Champignons oder Shiitake-Pilze
- 100 g Pak Choi
- 400 g Fester Tofu
- 2 EL gerösteter Sesam
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 weich gekochte Eier

Zubereitung:

- In einem großen Topf Ingwer und Knoblauch kurz in etwas Öl anbraten, bis es duftet.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sojasauce, Misopaste, Limettensaft, Sesamöl und Ahornsirup einrühren.
- Tofu mit etwas Öl in der Pfanne goldbraun anbraten, vom Herd nehmen und mit Sojasauce ablöschen.
- Die Ramennudeln nach Packungsanweisung in einem separaten Topf garen, dann abgießen.
- Karotten in breite Streifen schneiden, Pilze in Scheiben schneiden und beides in die heiße Brühe geben und 2 Minuten mitkochen.
- Pak Choi ebenfalls in Streifen schneiden und erst kurz vor dem Servieren in die Brühe geben.
- Anrichten: Die Nudeln in Schüsseln verteilen, mit der heißen Brühe übergießen. Tofu und Frühlingszwiebeln kleinschneiden und in die Brühe geben. Mit Sesam toppen. Die Eier schälen, halbieren und ebenfalls auf der Suppe platzieren.