
Björn im Zoo-Bistro: Kein Futter für die Tonne!

Rezepte von Björn Freitag

| | |
|-------------------------------|---|
| Gurken Relish | 2 |
| Tomatensalsa | 3 |
| Roter Coleslaw..... | 4 |
| Halloumi-Burger | 6 |
| Halloumi-Wrap | 7 |
| Möhrenwaffel mit Rucola | 9 |

Gurken Relish

Rezept von Björn Freitag

Mit diesem Rezept können Gurken zum würzigen Begleiter auf Burger, Wrap oder im Salat werden. Relish kann vielseitig eingesetzt werden – einfach und lecker!



Zutaten für 4 Personen:

- 1/2 Salatgurke
- Salz
- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Koriander, fein gehackt (optional)
- 1 EL Rucola, fein gehackt
- Saft einer halben Limette
- Prise Zucker
- Pfeffer

Zubereitung:

- Gurke schälen, der Länge nach vierteln und entkernen. Danach in sehr kleine Würfel schneiden und mithilfe eines Küchentuchs den Saft auspressen oder mit etwas Salz in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

• Gurkenwürfel, Zwiebeln, Koriander, Rucola, Limettensaft und Zucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Tomatensalsa

Rezept von Björn Freitag

Tomaten sind eine prima Grundlage für Soßen. In diesem Fall werden sie zu einer leckeren Salsa verarbeitet, die sehr gut zu Burgern und Wraps passt oder einfach als Dip verwendet werden kann.

Das ist Resteverwertung im besten Sinne!



Zutaten für 4 Personen:

- 2-3 Strauchtomaten
- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 1-2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Sriracha Soße
- Saft einer ¼ Zitrone
- 1 EL heller Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Tomaten vierteln, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.

- Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
- Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salsa ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Roter Coleslaw

Rezept von Björn Freitag

Krautsalat passt als Topping, aber auch als Beilage zu vielen Gerichten. Mit diesem einfachen Rezept lässt er sich mit wenig Aufwand zubereiten – knackig, würzig, lecker!



Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rotkohl
- 1 Möhre
- 1 Prise Salz
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL heller Balsamico Essig
- ½ - 1 Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 4 EL Limettenmayonnaise
- 1 TL Sriracha Soße

-
- 1 Prise Zucker
 - Pfeffer

Zubereitung:

- Rotkohl dünn hobeln oder in feine Streifen schneiden, Möhre schälen und der Länge nach raspeln. In eine Schüssel geben, salzen, Zitronensaft und Balsamico hinzufügen.
- Den Kohl „aktivieren“, d.h. kräftig und beherzt durchkneten!
- Petersilie hacken und dazugeben.
- Alle restlichen Zutaten miteinander vermischen, zum Gemüse geben und ziehen lassen.
- Nach Belieben abschmecken und ggf. nachwürzen.

Halloumi-Burger

Rezept von Björn Freitag

Vegetarische Burger sind voll im Trend. Diese sind durch gebratenen Halloumi-Käse und verschiedene Toppings eine echte Geschmacksexplosion.



Zutaten für 4 Burger:

- 4 Burger Brötchen
- 2 Halloumi-Käse (längs halbiert)
- Öl zum Anbraten
- 8 Salatblätter
- 4-6 EL Tomatensalsa
- 4 EL roter Coleslaw
- 4-6 EL Gurken Relish

Zubereitung:

- Burger Buns auf der Innenseite kurz anrösten, z.B. in einer leeren Pfanne oder mit einem Kontaktgrill.
- Halloumikäse in einer Pfanne mit hitzebeständigem Öl goldbraun braten.
- Unterseite des Brötchens mit Salatblättern belegen, darauf Tomatensalsa, anschließend den Käse platzieren. Mit rotem Coleslaw und Gurken Relish toppen, dann Deckel auflegen.

Halloumi-Wrap

Rezept von Björn Freitag

Was als Burger gut schmeckt, kann genauso gut in einen Wrap gerollt werden. Mit Rucola, Barbecue Soße und Röstzwiebeln lässt er keine Wünsche offen. Lecker!



Zutaten für 4 Wrap:

- 2 Halloumi-Käse
- Öl zum Anbraten
- 4 EL Barbecue Soße
- 4 EL Limettenmayonnaise
- 4 Tortilla Wrap
- 12 Blatt Salat
- 4 Handvoll Rucola
- 4 EL Röstzwiebeln
- 4-6 EL roter Coleslaw

Zubereitung:

- Halloumi-Käse in einer Pfanne mit hitzebeständigem Öl goldbraun braten, anschließend in drei gleich große Stücke schneiden.

-
- Barbecue Soße und Limettenmayonnaise mittig auf einen Wrap streichen, Salat und Rucola sowie den Halloumi darauf verteilen, Röstzwiebeln und roten Coleslaw darüber platzieren. TIPP: Nicht zu viel in den Wrap füllen und an den Seiten Platz lassen, damit er sich gut rollen lässt.
 - Die untere leere Seite über die Füllung klappen. Dann die kurzen Seiten links und rechts einklappen und die übrige lange Seite eng einrollen.
 - In Backpapier einschlagen und vor dem Servieren kurz in einem Kontaktgrill erwärmen. ALTERNATIV: Falls kein Kontaktgrill vorhanden ist, den Wrap vor dem Befüllen in einer Pfanne oder der Mikrowelle erwärmen.

Möhrenwaffel mit Rucola

Rezept von Björn Freitag

Waffeln sind beliebt – vor allem die süße Variante. Es geht aber auch herzhaft – mit guten und gesunden Zutaten. Ideal als Snack für Zwischendurch, aber auch als ganze Mahlzeit.



Zutaten für 4 Personen:

- 50 g weiche Butter
- 2 Eier
- 200 g Möhren
- 1 EL gehackte Petersilie
- 150 ml Milch
- kleiner Spritzer Mineralwasser
- ½ Packung Backpulver
- 80 g Mehl
- 2 EL Röstzwiebeln
- 40 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- Weiche Butter oder Öl zum Einfetten
- Rucola zum Bestreuen

- 1 EL Kartoffelcreme

Zubereitung:

- Butter mit den Eiern in einer großen Schüssel mit einem Rührgerät schaumig schlagen.
- In der Zwischenzeit Möhren schälen und fein raspeln, Petersilie fein hacken.
- Milch und einen Spritzer Mineralwasser zur Teigmasse hinzugeben, Backpulver und Mehl einrieseln lassen, alles gut verrühren.
- Möhren, Röstzwiebeln und Petersilie in den Teig rühren und nochmal gut mixen. 10 Minuten quellen lassen.
- Käse entweder mit in den Teig rühren oder nach dem Backen auf die Waffel streuen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Waffeleisen mit Butter oder Öl einfetten, Teig einfüllen und Waffeln goldig braun backen.
- Mit Rucola bestreuen, nach Belieben mit Käse bestreuen und mit einem Klecks Kartoffelcreme servieren. Alternativ schmecken auch Sour Cream oder Quark dazu.