

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

Björn Freitag ist zu Gast in Essen bei Familie Meusch, bei der fast täglich Fastfood und Fertiggerichte auf den Tisch kommen. Für den Kochprofi ein zugleich schwieriger und spannender "erster Fall". Und so funktioniert es: klug einkaufen, clever kochen und weniger verschwenden. Björn Freitag zeigt, wie sie mit regionalen und saisonalen Produkten ganz einfache und dennoch leckere Gerichte kochen kann - und dabei auch noch Geld spart.



Björn Freitags Ziel: Schluss mit dem Einkaufschaos! Wer mit Plan einkaufen geht, spart Geld und wirft am Schluss nicht mehr so viel weg.

Inhalt

Fond: Gemüsebrühe.....	2
Vorspeise: Geräucherte Forelle an zweierlei Salat.....	3
Hauptspeise: Gulasch (vom Iberico-Schwein) mit Kohlrabigemüse und Bratkartoffeln	5
Dessert: Frozen Joghurt mit geschmortem Apfel und Cornflakes	7
Apfel-Linsensalat an Putenbrust im Speckmantel.....	9
Apfel-Kürbissuppe zu Feldsalat mit Rote Bete-Dressing.....	11
Geflügel-Döner mit mediterranem Krautsalat.....	13
Low-Carb-Pizza: Schinken Champignon	15
Linsen-Burger mit Kürbispommes.....	17
Schafskäse-Frikadellen mit Sellerie-Kartoffelstampf	19

Fond: Gemüsebrühe



Zutaten zugeschnitten auf 4 Personen

Zutaten:

- ½ Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Spalte Rotkohl
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Tipp: Gemüsereste verwenden! Zum Beispiel die grünen Teile des Lauchs oder Paprika-Strünke. So sparen Sie richtig Geld und haben gleichzeitig eine leckere Gemüsebrühe zur Hand.
- Zwiebeln schälen und vierteln. Möhren, Sellerie und Lauchstangen gut waschen und in Stücke schneiden. Vom Rotkohl eine Spalte abschneiden. Knoblauchzehe schälen.
- Einen Topf mit 2-3 Litern Wasser aufsetzen. Das Gemüse mit einer Prise Salz in das Wasser geben und aufkochen lassen. Mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Den Sud nach Bedarf weiterverarbeiten.

Vorspeise: Geräucherte Forelle an zweierlei Salat



Zutaten zugeschnitten auf 4 Personen

Zutaten:

- 500 g geräucherte Forelle
- ½ Kopfsalat
- 1 Gurke
- 2 EL Gemüsefond
- 2 EL Schmand
- 2 EL Sahne
- ½ Zitrone
- Essig
- Senf
- Öl
- Zucker

Zubereitung:

- Zunächst den Kopf der Forelle entfernen. Dann mit dem Messer entlang der Rückengräte das Filet ausschneiden. Die Haut, Flosse und übrige Gräten entfernen. (Alternativ Forellenfilets kaufen)
- Den Kopfsalat von welchen Blättern befreien, Strunk herauslösen und gut waschen. Trocken schleudern und in Streifen schneiden.
- Für das Dressing: Etwas Gemüsebrühe, eine Prise Zucker, Pfeffer, Salz, Pflanzenöl, den Saft einer halben Zitrone und einen Schuss Sahne verquirlen.

- Die Gurke schälen und längs halbieren. Das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften nochmals der Länge nach halbieren. Anschließend in ca. 1 cm dicke Scheibchen schneiden.
- In einer Schüssel 2 EL Schmand mit Salz und Pfeffer verrühren, etwas Essig und eine Messerspitze Senf dazugeben. Die Gurken hineingeben und unterheben.
- Die Forellenfilets auf dem Gurkensalat anrichten. Den Kopfsalat mit dem Dressing anmachen und zusammen mit der Forelle und dem Gurkensalat servieren.

Hauptspeise: Gulasch (vom Iberico-Schwein) mit Kohlrabigemüse und Bratkartoffeln



Zutaten zugeschnitten auf 4 Personen

Zutaten für das Gulasch:

- 500 g geschnittenes Gulaschfleisch
- 3 Paprika rot
- 3 Zwiebeln
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl zum Braten
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Paprikapulver

Zutaten für das Kohlrabigemüse:

- 2 große Kohlrabiknollen
- 2 EL Öl
- 3-4 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 80 ml Sahne
- 1 Bund Petersilie
- Muskatnuss
- 200 ml Milch
- 100 ml Gemüsebrühe

Zutaten für die Bratkartoffeln:

- 6 große Kartoffeln
- Öl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung des Gulaschs:

- Die Paprikaschoten waschen, den Strunk und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in etwa 1-2 cm große Würfel schneiden.
- Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
- 3 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Das Raps- oder Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Um die Temperatur zu testen, einen Holzkochlöffel in das Öl tauchen – bilden sich am Löffel Bläschen, ist es heiß genug. Das geschnittene Gulaschfleisch in den Topf geben und scharf anraten. Erst wenden, wenn das Fleisch gebräunt ist.
- Die Zwiebeln zum Fleisch geben und kurz mitdünsten. Dann die Paprikawürfel hinzugeben. Salzen und pfeffern. 3 Esslöffel Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt und 1 TL Paprikapulver geben zusätzlich Geschmack. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Deckel auflegen und mindestens eine Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen.

Zubereitung des Kohlrabigemüse:

- Die Kohlrabi-Knollen schälen, holzige Teile entfernen. Nun in ca. 1 cm breite Scheiben, anschließend in Stifte schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen. Den Kohlrabi anbraten, bis er bräunt. Salzen und mit Muskatnuss würzen. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und im eigenen Saft garen.
- Für die Bechamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen und leicht braun werden lassen. Das Mehl dazugeben und etwas anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Nun mit der kalten Milch ablöschen. Die Gemüsebrühe und Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie hacken und in die Sauce hineinrühren. Wer will, kann sie auch mit Senf verfeinern.
- Die Sauce mit dem Kohlrabigemüse mischen. Heiß servieren.

Zubereitung der Bratkartoffeln:

- Die Kartoffeln gut waschen, aber nicht schälen. In ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben hineingeben und zunächst auf einer Seite gut anbraten.
- Dann wenden und die andere Seite bräunen. Die Pfanne schwenken, bis die Kartoffeln gar und kross sind. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Muskat abschmecken.

Dessert: Frozen Joghurt mit geschmortem Apfel und Cornflakes



Zutaten zugeschnitten auf 4 Personen

Zutaten:

- 600 ml Joghurt (1,5% Fett)
- 200 ml Sahne
- 1 Zitrone unbehandelt
- 150 ml Läuterzucker = 75 ml Wasser und 75 g Zucker
- 3 Äpfel
- 1 -2 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 20 g Cornflakes

Zubereitung:

- Läuterzucker ist ein Zuckersirup der im Verhältnis 1:1 aus Zucker und Wasser besteht.
- Für den Läuterzucker 75 g Zucker mit 75 ml Wasser aufkochen lassen und drei Minuten köcheln. Der Zucker muss sich komplett in der Flüssigkeit auflösen. Abkühlen lassen.
- Eine Metall- oder Keramikschüssel im Tiefkühler kalt stellen. So friert die Masse später schneller.
- Den Joghurt mit der Sahne in die Schüssel geben. Die Schale einer gut gewaschenen Zitrone hineinreiben. Die Hälfte der Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls zur Joghurtmasse geben. Den abgekühlten Läuterzucker unterrühren, alles kräftig aufschlagen.

- Die Schüssel in den Tiefkühler geben und möglichst alle 30 Minuten umrühren. Nach 4 bis 5 Stunden ist die Masse halbgefroren.
- Die Äpfel in etwas Butter und Zucker schwenken, bis sie etwas Farbe angenommen haben.
- Zusammen mit dem Eis servieren. Die Cornflakes darüber streuen.

Apfel-Linsensalat an Putenbrust im Speckmantel



Zutaten zugeschnitten auf 4 Personen

Zutaten für den Salat:

- 200 g rote Linsen
- 600 ml Gemüsefond
- 2 Äpfel
- 2-3 Stängel Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 Esslöffel Zucker
- Salz und Pfeffer

Zutaten für die Putenbrust:

- 400g Putenbrust
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in einen Topf geben und in der Brühe 6-8 Min garen (sie dürfen nicht zerfallen!), danach abtropfen lassen.
- Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Selleriestangen in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- Alles in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen. Ziehen lassen.
- Putenbrust in 4 gleiche Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils zwei Scheiben Speck umwickeln.
- In einer Pfanne von beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Linsensalat servieren.

Apfel-Kürbissuppe zu Feldsalat mit Rote Bete-Dressing



Zutaten zugeschnitten auf 4 Personen

Zutaten für die Suppe:

- 800 g Hokkaidokürbis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Schlagsahne
- 150 g Zwiebeln, gehackt
- 1 Apfel, geschält
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zutaten Salat:

- 1 Packung Feldsalat
- 2 Äpfel
- etwas Butter zum Braten

Zutaten für das Dressing:

- 1 Packung vorgegarte rote Bete
- ½ Becher Schmand
- 1-2 EL Honig
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- Kürbis entkernen und in 2cm große Stücke schneiden. Öl in einen großen Topf geben, die gehackten Zwiebeln hineingeben und glasig dünsten. Den Apfel entkernen, in Stücke schneiden und noch kurz mitdünsten.
- Dann den Kürbis hinzugeben, mit der Brühe ablöschen und in 20 Minuten weichkochen.
- Von der Herdplatte nehmen, mit dem Pürierstab zu einer homogenen, sämigen Masse verarbeiten und schließlich die Sahne gleichmäßig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken.
- Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die Äpfel halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und kurz anbraten (ca. 1-2 Min).
- Für das Dressing 2 Rote Bete-Knollen in Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft, Honig und Olivenöl, einer Prise Salz, Wasser und etwas schwarzem Pfeffer in einem hohen Gefäß pürieren, so dass eine purpurfarbene sämige Masse entsteht. Den Schmand dazugeben und mit einem Löffel unterrühren. Die lauwarmen Apfelscheiben auf den Tellern drapieren, etwas von dem Rote Bete-Dressing darauf geben.
- Den gewaschenen Feldsalat portionsweise darauf anrichten. Zum Schluss noch etwas Dressing über den Salat geben.
- Die Suppe in 4 Schälchen füllen und zusammen mit dem Feldsalat servieren.

Geflügel-Döner mit mediterranem Krautsalat



Zutaten für 4 Personen

Zutaten für das Dönerfleisch:

- 4 Hähnchenbrust- oder Putenbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer aus der Mühle
- etwas Öl zum Anbraten

Zutaten für den Krautsalat:

- 400g Weißkraut oder Rotkraut
- 2 EL Olivenöl
- 4 Zweige Petersilie
- ½ Zwiebel
- Salz
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 Prise Paprikapulver
- ½ Zehe Knoblauch, fein gehackt
- ½ Packung Schafskäse

Zutaten für den Dip (etwas zu viel, aber der Rest kann bei den Linsenburgern verwendet werden):

- 500 g Joghurt 3,5% Fett
- 4 Zweige frische Minze
- Salz

Zubereitung:

- Hähnchenbrust in ca. 1 cm Scheiben schneiden und mit den Gewürzen, dem Olivenöl und dem fein gehackten Knoblauch in einer Schüssel etwa 20 Min. marinieren.
- In der Zwischenzeit das Weiß- oder Rotkraut und die Zwiebel in feine Streifen schneiden, in eine Schale geben, gehackte Petersilie, Salz, Paprikapulver, gehackten Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und vermengen. Danach den Schafskäse hineinbröseln. Noch einmal gut verrühren.
- Den Joghurt in eine Schüssel geben. Minzblätter von den Zweigen zupfen, fein hacken und zusammen mit etwas Salz zu dem Joghurt geben.
- Die marinierten Hähnchenbrustfilet-Stücke in eine heiße Pfanne geben und ca. 5 Minuten gleichmäßig abraten. Geflügeldöner auf einem Teller anrichten und zusammen mit dem Krautsalat und dem Dip servieren.

Low-Carb-Pizza: Schinken Champignon



Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 8 Eier
- 400 g geriebener Käse
- 300 g Frischkäse
- ½ Dose Pizzatomaten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- ½ Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 8 Scheiben roher Schinken
- 1 Packung Champignons
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier erst mit dem Frischkäse verrühren und dann den geriebenen Käse dazugeben. Noch einmal gut vermengen. Backpapier auf ein Backblech legen und die Eier-Käse-Masse gleichmäßig darauf verteilen (Achtung, noch sehr flüssig, wird aber nach dem Backen fest). In den Ofen schieben und 30 Min backen, bis die Masse fest ist.

- In der Zwischenzeit die Pizzatomaten in einen Topf geben und zusammen mit dem fein gehackten Knoblauch, Tomatenmark, Salz und einer Prise Zucker vermischen und kurz aufkochen. Champignons putzen und in Scheiben
- schneiden. Die Käsemasse aus dem Ofen holen, die Tomatensoße und die Champignonscheiben darauf verteilen.
- Zurück in den Ofen und noch einmal 10 Minuten backen. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und sehr fein hacken.
- Pizza herausnehmen und mit den frischen Schinkenscheiben belegen, den gehackten Rosmarin darüber streuen, fertig.

Linsen-Burger mit Kürbispommes



Zutaten für die Burger (für 4 Personen):

- 4 Kartoffel- oder Roggenbrötchen
- 250 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Zwiebeln
- 2 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Chilipulver
- etwas Salz
- Grüner Salat (falls gewünscht)
- 4 Scheiben Käse
- Öl zum Anbraten

Zutaten für Pommes:

- 400 g Hokkaidokürbis
- 2 EL Öl
- TL Paprikapulver
- TL Salz

Zutaten für den Dip:

- 1 Becher Joghurt
- 2 Frühlingszwiebeln

- Einige Minzeblätter

Zutaten für den Ketchup:

- 2 EL Pizzatomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl
- 1 TL Zucker
- 1 EL Gemüsefond
- Salz
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Paprikapulver

Zubereitung:

- Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden, so dass sie die typische Pommesform erhalten. Diese dann in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem Paprikapulver sowie dem Salz gründlich vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier gleichmäßig verteilen und bei 200 Grad 20-25 Min im Ofen backen.
- Zwiebeln hacken und in etwas Öl glasig dünsten. Einen Esslöffel davon herausnehmen und für das selbstgemachte Ketchup beiseite stellen. Gemüsefond aufschütten und die Linsen dazugeben, ca. 10 Min weich kochen.
- Wenn sie gar sind, mit einem Pürierstab zu einer breiigen Masse verarbeiten. Eventuelle Brühe-Rückstände vorher abschütten. Kurz abkühlen lassen und die Eier, Semmelbrösel, Kreuzkümmel sowie das Chilipulver einrühren und mit den Händen ca. 8 Linsenfrikadellen Formen.
- Eine Pfanne mit Fett erhitzen und die Linsenfrikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten anbraten. Falls man nach dem Braten nicht alle verbraucht, kann man diese am nächsten Tag auch kalt als Pausensnack essen.
- Eine Pfanne erhitzen und die Linsenfrikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten anbraten.
- In der Zwischenzeit die Zutaten für das Ketchup in einen Topf geben, miteinander verrühren und kurz aufkochen. Die restlichen glasig geschmorten Zwiebeln dazu geben. Von der Kochstelle nehmen.
- Minze (auch andere Kräuter eignen sich) fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und beides mit dem Joghurt verrühren.
- 4 Brötchen aufschneiden; die Hälften, falls gewünscht, kurz in der Pfanne oder dem Toaster anrösten, danach jeweils auf das Unterteil einen kleinen Klecks Dip, dann eine Scheibe Käse, darauf die Linsenfrikadellen, ein paar Blätter grünen Salat (falls erwünscht) und ganz oben noch einmal etwas Dip geben.
- Brötchendeckel daraufsetzen und zusammen mit den Kürbispommes sowie dem selbst gemachten Ketchup servieren.

Schafskäse-Frikadellen mit Sellerie-Kartoffelstampf



Zutaten für die Frikadellen:

- 350 g Hackfleisch halb und halb
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ Packung Fetakäse
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 Eier
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Paprikapulver
- etwas Öl zum Anbraten

Zutaten für den Sellerie-Kartoffelstampf:

- 300 g Kartoffeln
- 400 g Knollensellerie
- 2 EL Butter
- ¼ Milch
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 1 Frühlingszwiebeln
- Prise Salz

Zubereitung:

- Kartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden (ca. 1,5 cm) und im Topf mit etwas Wasser weich kochen (ca. 15 Minuten).
- Zwiebeln fein hacken, Möhren in feine Stifte raspeln, Feta in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Hackfleisch, Semmelbrösel, Eier, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und dem Tomatenmark in eine Schüssel geben und gut miteinander verkneten.
- Mit angefeuchteten Händen ca. 12 kleine Frikadellen formen und diese in einer vorgewärmten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Fett portionsweise von beiden Seiten anbraten.
- Wasser von der Kartoffel-Sellerie-Mischung abgießen. Milch leicht erwärmen und die Butter darin zum Schmelzen bringen.
- Wenn die Butter geschmolzen ist, die Milch über die Kartoffel-Sellerie-Würfel geben und alles zerstampfen, bis eine schöne breiige Konsistenz erreicht ist.
- Mit einer Prise Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Schafskäsefrikadellen zusammen mit dem Stampf anrichten und mit der gehackten Petersilie und den Frühlingszwiebeln bestreuen.