

Gemüsephobie: Wenn Gurken, Tomaten und Co. zur Mutprobe werden

Rezepte von Björn Freitag

Schmorbraten mit Erbsen-Kartoffelstampf und glasierten Möhren	2
Kidneybohnen-Frikadelle mit Gurkensalat.....	4
Basisrezept für dunklen Fleischfond	6
Gemüsewaffeln mit Schnittlauch-Dipp	8
Kokossüppchen	10
Spaghetti Bolognese.....	12

Schmorbraten mit Erbsen-Kartoffelstampf und glasierten Möhren

Rezept von Björn Freitag

Schmorbraten – ein leckerer Klassiker für das Sonntagsmahl mit der ganzen Familie. Diesmal im Schnellkochtopf zubereitet, das spart Zeit und Nerven bei Koch und Köchin.



Zutaten für 4 Personen:

Für den Braten:

- 1,5 kg Schweinebraten
- 1 Bund Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Lauch)
- Salz
- Etwas Öl zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Stängel Petersilie
- 1 EL Speisestärke
- 1 Schuss Sojasauce

Für den Kartoffelstampf:

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- ca. 150 ml Milch
- 3 EL Butter
- 300 g aufgetaute TK-Erbesen

- Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

- 500 g Möhren
- 2 EL Butter
- Salz
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und klein schneiden.
- Suppengrün in grobe Würfel schneiden.
- In einer Pfanne Zwiebeln und Suppengrün in etwas Öl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Tomatenmark hinzufügen und mit anrösten. Ein Lorbeerblatt hinzugeben.
- Schweinebraten gut salzen. Öl in einem Schnellkochtopf erhitzen, den Braten darin von allen Seiten scharf anbraten, bis er gebräunt ist.
- Den gesamten Inhalt der Gemüsepfanne zum Braten im Schnellkochtopf geben. Die Pfanne, in der das Gemüse gebraten wurde, mit ca. 300 ml Wasser füllen, um den dunklen Ansatz abzulösen. Das Ganze zum Fleisch und Gemüse im Schnellkochtopf geben. Knoblauchzehen zerdrücken und mitsamt der Petersilie hinzugeben.
- Den Deckel des Schnellkochtopfs schließen und alles 50 Minuten auf Stufe 3 garen lassen. Nach Bedarf noch Wasser hinzufügen.
- Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen (geht auch schnell im Dampfgarer).
- Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden.
- Die Karotten mit Butter, Salz, etwas Zucker und einem kleinen Schuss Wasser in einer Pfanne glasieren. Dazu die Karotten kurz aufkochen lassen, danach den Herd ausschalten und die Pfanne mit Deckel auf der auskühlenden Herdplatte stehen lassen.
- Milch in einem Topf erwärmen und 2 EL Butter darin schmelzen lassen, salzen und mit Muskatnuss abschmecken.
- Kartoffeln abschütten und zusammen mit der Milch und den aufgetauten Erbsen zu Brei stampfen, nach Bedarf salzen.
- Nach 50 Minuten Dampf aus dem Schnellkochtopf ablassen, das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
- Soße aus dem Topf durch ein feines Sieb geben.
- Etwas Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Stärkemischung nach und nach zur Soße geben und umrühren, dann kurz aufkochen und eindicken lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.
- Für Aroma und Farbe einen Schuss Sojasauce dazugeben und die Soße pfeffern.
- Fleisch in Scheiben schneiden und in der Soße wenden.
- Mit Erbsen-Kartoffelstampf und den Möhren anrichten.

Kidneybohnen-Frikadelle mit Gurkensalat

Rezept von Björn Freitag

Einfach lecker, nicht nur für Vegetarier! Durch die Bohnen enthalten die Frikadellen viel Protein und ein wenig Gemüse lässt sich auch noch versteckt unterbringen. Serviert mit einem Gurkensalat ist es ein gesundes, frisches und günstiges Gericht.



Zutaten für 4 Personen:

Frikadellen:

- 500 g Kidneybohnen (Glas oder der Dose / Abtropfgewicht)
- 1 Möhre
- 60 g zarte Haferflocken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Öl zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- 1 TL BBQ-Gewürz mit Raucharoma
- 60 g Walnuskerne
- ½ Bund Petersilie

Salat:

- 1 Gurke
- ½ Bund frischer Schnittlauch
- 1 Zweig frischer Dill

- 400 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Essig

Zubereitung:

Frikadellen:

- Kidneybohnen in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- In einer Schüssel mit den Händen zu einem groben Brei zerdrücken.
- Haferflocken im Mörser oder einem Mixer fein reiben.
- Geriebene Haferflocken und Tomatenmark mit den Kidneybohnen vermengen.
- Kidneybohnenmasse kräftig mit Salz und BBQ-Gewürz würzen und abschmecken.
- Möhre schälen, danach mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden, diese anschließend klein hacken.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Nach einigen Minuten die zerkleinerte Möhre hinzugeben und kurz mitbraten.
- Petersilie fein hacken und zusammen mit Knoblauch, Zwiebel und Möhre zur Kidneybohnenmasse geben.
- Die Walnuskerne mittelfein hacken, hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.
- Mit feuchten Händen aus der Masse nicht zu dicke Frikadellen formen.
- Bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Frikadellen sind fertig, wenn sie von beiden Seiten leicht gebräunt sind.

Salat:

- Gurke schälen und wer mag, entkernen. Dazu die ganze Gurke längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben.
- Gurke in Scheiben hobeln oder schneiden.
- Schnittlauch und Dill hacken und mit Schmand vermischen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat mit dem Dressing vermischen.

Basisrezept für dunklen Fleischfond

Rezept von Björn Freitag

Perfekte Soße entsteht durch Erfahrung, Abschmecken und natürlich: auf Basis eines guten Fleischfonds.



Zutaten:

- 1 Bund Suppengrün (Möhre, Knollensellerie, Lauch)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Öl zum Anbraten
- Suppenfleisch oder Beinscheiben mit Knochen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer

Zubereitung:

- Ofen auf 190 °C vorheizen.
- Zwiebel schälen.
- Suppengrün und Zwiebeln grob hacken. Knoblauchzehe schälen und leicht zerdrücken.
- Alles in einem Bräter mit etwas Öl anschwitzen, den Lauch erst etwas später hinzufügen.
- Das Suppenfleisch mitsamt Knochen in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten anbraten, bis es gut Farbe angenommen hat.

- Tomatenmark mit dem Gemüse verrühren und mit anrösten, ein Lorbeerblatt dazugeben.
- Das Fleisch mitsamt Öl zum Gemüse in den Bräter geben. 1,5 Liter Wasser dazugeben, kurz aufkochen.
- Anschließend für 90 Minuten mit Deckel bei 190° Grad in den Ofen geben.
- Bräter aus dem Ofen holen, die Brühe durch ein Sieb passieren und in abgekochte Schraubgläser für den späteren Gebrauch abfüllen. Das Gemüse entsorgen. Über das ausgekochte Fleisch könnte sich zum Beispiel der (Nachbars-)Hund freuen.
- Tipp: Für längere Haltbarkeit die Brühe einfrieren.

Gemüsewaffeln mit Schnittlauch-Dipp

Viel Gemüse essen und gleichzeitig richtig schlemmen – das geht! Zum Beispiel mit Björn Freitags Gemüsewaffeln.



Zutaten für 4 Personen:

Waffeln:

- 150 g Mehl
- 3 Eier
- 50 ml Wasser
- 150 g Joghurt 3,5% Fett
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Grillgewürz
- Salz
- Pfeffer
- Öl für das Waffeleisen

Schnittlauch-Dipp:

- 200 g Schmand
- 50 g Joghurt 3,5% Fett
- 1/2 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 1/2 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Mehl, Eier, Wasser und Joghurt gut verrühren. 10 Minuten quellen lassen.
- Möhre und Pastinake schälen, Zucchini waschen. Alles grob raspeln und salzen, 10 Minuten stehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zutaten für den Dipp vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nach 10 Minuten die Gemüseraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und das überschüssige Wasser auspressen.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Gemüseraspel, Schalotte und Knoblauch mit dem Teig verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Waffeleisen einfetten und Teig nach und nach backen.
- Gemüsewaffeln mit Dipp servieren.

Kokossüppchen

Himmlisch cremig, ansprechend sonnengelb und unschlagbar gesund: Das Kokossüppchen.



Zutaten für 4 Personen:

- ½ große Sellerieknolle
- 1 rote Paprika
- 1 Schalotte
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 große Möhre
- 1 Apfel
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver scharf
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Saft einer Limette
- 1 Schuss Essig (z.B. Kokosessig)
- Salz
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Sellerie, Möhre, Apfel und Schalotte schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls würfeln.
- In einem Topf Schalottenwürfel in etwas Öl andünsten, Sellerie und Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Dann restliches Gemüse und den Apfel dazugeben, nach kurzer Zeit mit Gemüsebrühe ablöschen.

-
- Für ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann mit einem Pürierstab oder Standmixer pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen. (Den Topf müssen Sie nicht spülen, der wird gleich wieder gebraucht.)
 - Die Suppe zurück in den Topf geben. Mit Kokosmilch, Currypulver, Vanillezucker, Limettensaft und einem Schuss Essig verfeinern.
 - Mit Salz abschmecken und noch einmal aufkochen.

Spaghetti Bolognese

Mit diesem Rezept lässt sich einiges an Gemüse im Saucenklassiker unterbringen. Für eine vegetarische Version das Fleisch durch vegetarisches Hack ersetzen.



Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Spaghetti
- 1 EL Butter

Bolognese:

- 1 große Zwiebel
- 3 Möhren
- ½ kleine Sellerieknolle
- 1 EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g passierte Tomaten
- 400 g gemischtes Hackfleisch oder vegetarisches Hack
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Milch
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 100 g Parmesan
- Etwas gehackte Petersilie zum Bestreuen

- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Für die Bolognese die Zwiebel schälen und fein würfeln. Ebenso den Knoblauch.
- Möhren und Sellerie schälen, beides fein raspeln.
- Zwiebel in etwas Öl und Butter andünsten, Sellerie, Möhren und Knoblauch hinzufügen, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen, danach mit dem Pürierstab pürieren.
- Hackfleisch zusammen mit Tomatenmark in der Pfanne mit etwas Öl krümelig anbraten, dann die Milch hinzugeben.
- Gemüsepüree, passierte Tomaten, Oregano, Chilipulver, Zucker und das Olivenöl hineingeben. Etwas köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Abschütten und mit einem Stückchen Butter verfeinern.
- Soße über die Nudeln geben und nach Belieben mit Parmesan und gehackter Petersilie bestreuen.