

## **Kreative Küche mit alten Gemüsesorten – unschlagbar im Genuss**

### **Rezepte von Björn Freitag**

Orientalische Couscous-Paprika mit Spinatsalat und Joghurt-Minz-Dip .....	2
Kartoffel-Tortilla mit Pflücksalat .....	5
Vegetarischer Potthast mit Kartoffel-Stielmus und Stielmus-Salat .....	7
Kerniges Kohlrabi-Pesto .....	10
Rote-Bete-Pesto.....	11
Lippischer Pickert mit Wildkräutersalat und Saure-Sahne-Dip .....	12

## Orientalische Couscous-Paprika mit Spinatsalat und Joghurt-Minz-Dip

Heimisches Gemüse trifft auf exotische Füllung, ein knackiger Salat mit süßen Datteln vollendet das Geschmackserlebnis.



### Für die orientalische Couscous-Paprika

#### Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Paprika oder 8 Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Rapsöl zum Braten
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 500 g Dosentomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stängel Thymian
- Salz, Pfeffer
- 350 ml Gemüsefond
- 150 g Couscous
- 60 g Cashewkerne
- 40 g Pinienkerne
- 100 g Rosinen
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Feta

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Deckel von den Paprika abschneiden und die Kerne in der Schote entfernen.
- Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Rapsöl anbraten. Currypulver und Garam Masala hinzugeben und etwas anschwitzen. Dann mit den Dosentomaten ablöschen. Lorbeerblatt und Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Gemüsefond erhitzen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit dem heißen Fond übergießen und fünf Minuten quellen lassen.
- Cashewkerne grob hacken. Zusammen mit den Pinienkernen in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten.
- Den Couscous mit Rosinen, Olivenöl und gerösteten Kernen verrühren. Salzen und pfeffern.
- Die Paprikaschoten mit dem Couscous füllen und mit zerkleinertem Fetakäse bedecken. Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die Schoten hineinsetzen. Für 30-40 Minuten bei 180 Grad im Backofen garen.
- Profitipp: Statt der Auflaufform lässt sich gut eine ofenfeste Pfanne benutzen (z.B. aus Gusseisen). Die Tomatensauce kann direkt in der Pfanne zubereitet werden. Nur noch die gefüllten Schoten hineinsetzen und im Ofen backen.

### Für den Joghurt-Minz-Dip

#### Zutaten:

- ½ Bund Minze
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Joghurt (alternativ Schafsjoghurt für zusätzlichen Geschmack)
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Optional: 1 EL Agavendicksaft

#### Zubereitung:

- Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- Den Joghurt cremig rühren und mit den Kräutern vermengen.
- Den Saft einer halben Zitrone dazu pressen. Optional etwas Agavendicksaft hineingeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Spinatsalat

Für dieses Rezept braucht man Sumach und Medjoul-Datteln. Sumach ist ein fruchtig-säuerliches Gewürz aus der arabisch-orientalischen Küche. In Gerichten kann es Essig oder Zitrone ersetzen. Medjoul-Datteln stammen ursprünglich aus Marokko. Sie haben einen besonders süßen Geschmack und eine karamellähnliche Farbe. Beide Zutaten finden Sie in gut sortierten Supermärkten und im türkischen Lebensmittelhandel.

**Zutaten:**

- 200 g junger Spinat
- 80 g Mandelblättchen
- 1 rote Zwiebel
- ½ Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Sumach
- 1 EL Agavendicksaft
- 5 Medjoul-Datteln
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

- Spinat gründlich waschen und trockenschleudern.
- Mandelblättchen ohne Öl in einer Pfanne anrösten
- Zwiebel fein hacken.
- Für das Dressing die halbe Zitrone auspressen. Mit Olivenöl, Zwiebeln, Sumach, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren.
- Die Datteln entsteinen, das Fruchtfleisch würfeln und ebenfalls ins Dressing geben.
- Dressing und Mandelblättchen mit dem Spinat vermengen.
- Den Salat zusammen mit den heißen Paprikaschoten und dem Dip servieren.

## Kartoffel-Tortilla mit Pflücksalat

Der spanische Klassiker gelingt gut im Ofen und ist als Resteverwertung ideal. Der Clou beim Beilagen-Salat: Topinambur für eine nussige Note. Die kleinen Topinambur-Knollen werden aufgrund Ihres Geschmacks auch Jerusalem-Artischocken genannt. Sie können roh oder gekocht verzehrt werden.



### Für die Kartoffel-Tortilla:

#### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Rapsöl zum Braten
- 6 Eier
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 150 g Hartkäse nach Wahl, z. B. Gruyère
- Etwas Öl zum Einfetten

#### Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Kartoffeln schälen und kochen. Abkühlen lassen, vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

- Profitipp: Für dieses Gericht eignen sich übrig gebliebene Kartoffeln vom Vortag besonders gut. Beim Restekochen dann nicht mehr allzu viel Salz hinzufügen, da die Kartoffeln bereits gesalzen wurden.
- Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken.
- In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und etwa die Hälfte der Kartoffeln dazugeben. Goldbraun anbraten.
- Für die Eimasse 6 Eier mit Paprikapulver, geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen. Hartkäse reiben und untermengen.
- Die Auflaufform mit Öl einfetten und die Bratkartoffeln hineingeben.
- Die zweite Hälfte Kartoffeln zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch anrösten.
- Die restlichen Bratkartoffeln in die Auflaufform geben und mit der Eimasse übergießen.
- Die Tortilla im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad für 30 Minuten backen.
- **Tipp:** Die Kartoffeltortilla mit einem Klecks Pesto servieren.

### Für den Pflücksalat mit Topinambur:

#### Zutaten:

- 200 g Pflücksalat
- 200 g Topinambur
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 200 g bunte Tomaten
- 5 EL Olivenöl für das Dressing und zum Marinieren
- 2 TL süßer Senf
- 3 EL weißer Balsamico
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 EL Kürbiskerne

#### Zubereitung:

- Pflücksalat gründlich waschen und trockenschleudern.
- Die Topinambur schälen und fein hobeln.
- Die Zwiebel in feine Ringe schneiden.
- Profitipp: Besonders fein und gleichmäßig gelingt dies mit einem Gemüsehobel, einer sogenannten Mandoline.
- Topinambur mit Zitronensaft, Salz und 1EL Olivenöl marinieren.
- Die Tomaten vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Tomaten, Zwiebel und Salat in eine Schüssel geben.
- Für das Dressing Senf, Essig, 4 EL Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verquirlen und unter den Salat mischen.
- Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- Zusammen mit Topinambur über den Salat geben.
- Den Salat als Beilage zur heißen Tortilla servieren.

## Vegetarischer Potthast mit Kartoffel-Stielmus und Stielmus-Salat

Die vegetarische Version eines regionalen Klassikers. Das Stielmus kommt gleich doppelt zum Einsatz. Die Stiele im Kartoffelstampf, die Blätter werden als Salat serviert.



### Für den Potthast

#### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Sojaschnetzel
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 Zwiebeln
- 400 g Gelbe Bete
- 400 g lila Möhren
- 4 Zehen Knoblauch
- 5 EL Öl zum Anbraten
- 400 ml Rotwein
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 10 EL Sojasauce
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Senf
- Prise Zucker
- 3 Lorbeerblätter
- 5 saure Gurken
- 5 EL Perlzwiebeln
- 150 g Crème fraîche
- ½ Bund Petersilie

### **Zubereitung:**

- Die Sojaschnetzel in 0,5 Liter heißer Gemüsebrühe quellen lassen.
- Zwiebeln grob würfeln. Gelbe Bete und lila Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Den Knoblauch schälen und hacken.
- In einem Bräter Möhren und Gelbe Bete mit Öl anrösten, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben, die Sojaschnetzel abgießen und hinzugeben. Mit etwas Rotwein ablöschen.
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzugeben.
- Sojasauce, den restlichen Rotwein und die Lorbeerblätter unterrühren.
- Zuletzt mit Senf und etwas Zucker würzen. Mit ca. 0,5 Liter Gemüsebrühe nach Bedarf auffüllen. Die Zutaten sollen nicht ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst können die Zwiebeln die Sauce nicht binden.
- 45 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.
- Gewürzgurken in Stücke schneiden. Zusammen mit Perlzwiebeln und Crème fraîche zum Potthast geben. Die Petersilie hacken. Den Potthast heiß servieren und mit der Petersilie bestreuen.

### **Für den Kartoffel-Stielmus:**

#### **Zutaten:**

- 400 g frisches Stielmus (die Stiele)
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 100 g saure Sahne
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz

#### **Zubereitung:**

- Stielmus gründlich waschen und trockenschleudern. Die Blätter abschneiden und für den Salat beiseitelegen. Die Stiele grob zerkleinern. Ein bis zwei Minuten in kochendes Salzwasser geben, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- Kartoffeln schälen und garkochen. Das Wasser abgießen.
- Kartoffeln stampfen und mit saurer Sahne, Salz und geriebener Muskatnuss verfeinern.
- Die blanchierten Stielmus-Stiele mit dem Kartoffelstampf vermengen.



## **Für den Stielmus-Salat**

### **Zutaten:**

- 400 g frisches Stielmus (Die Blätter)
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Balsamico
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Die Stielmus-Blätter grob zerkleinern.
- Für das Dressing Olivenöl, Essig, Agavendicksaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer vermengen.
- Stielmusblätter mit dem Dressing vermengen.

## Kerniges Kohlrabi-Pesto

Dieses Pesto ist blitzschnell gemacht und kann nach Belieben auch mit anderen essbaren Blättern hergestellt werden. Diese sollten allerdings in Bio-Qualität sein. Die Kerne lassen sich ebenfalls variieren.



### Zutaten:

- 150 g Kohlrabiblätter
- 150 g Rucola
- 80 g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Limette
- 200 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 80 g Parmesan

### Zubereitung:

- Kohlrabiblätter und Rucola waschen und trockenschütteln.
- Dicke Stiele abschneiden, Blätter grob hacken.
- Kürbiskerne in der Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.
- In einem Mixer Kürbiskerne, Blätter, Knoblauchzehe, Limettensaft und Olivenöl, zu einem Pesto verarbeiten.
- Den Parmesan reiben und hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sofort servieren oder in ein Schraubgefäß umfüllen, mit Olivenöl bedecken und in den Kühlschrank stellen. Hält einige Tage problemlos und kann zu verschiedensten Gerichten serviert werden.

## Rote-Bete-Pesto

Frische Rote Bete Blätter sind nicht nur hübsch im Salat, sondern lassen sich auch zu einem nussig herzhaften Pesto verarbeiten.

### Zutaten:

- 150 g Rote Bete Blätter ohne Stiel
- 80 g Walnusskerne
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- Saft einer Limette
- 150 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 80 g Parmesan, gerieben

### Zubereitung:

- Rote Bete-Blätter waschen und trockenschütteln.
- Dicke Stiele abschneiden, die Blätter grob hacken.
- Walnusskerne grob hacken, in der Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.
- In einem Mixer die Walnusskerne, Rote Bete Blätter, Knoblauchzehe, Limettensaft und Olivenöl, zu einem Pesto verarbeiten.
- Den Parmesan reiben und hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sofort servieren oder in ein Schraubgefäß umfüllen, mit Olivenöl bedecken und in den Kühlschrank stellen. Hält einige Tage problemlos und kann zu verschiedensten Gerichten serviert werden.

## Lippischer Pickert mit Wildkräutersalat und Saure-Sahne-Dip

Ein Klassiker der Westfälischen Küche. Statt Speck kommt Räuchertofu zum Einsatz. So ist das deftige Gericht auch für Vegetarier geeignet.



### Zutaten für 4 Personen:

- 40 g frische Backhefe
- 250 ml Milch
- 500 g Mehl
- 100 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 mittelgroßer Kohlrabi
- 5 Eier
- 2 TL Salz
- 1 EL Butter zum Servieren

### Für den Saure-Sahne-Dip:

- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Salatgurke
- ½ Zehe Knoblauch
- 400 g saure Sahne
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer

### **Wildkräuter-Salat:**

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Knoblauchsrauke
- 1 Handvoll Giersch
- 1 Handvoll weiße Taubnessel
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 EL Kürbiskerne

### **Dressing:**

- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico
- 1 gehäuften TL Senf
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Die Hefe mit etwas lauwarmer Milch und wenig Mehl zu einem kleinen Vorteig anrühren.
- Abgedeckt für 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Räuchertofu in sehr kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein würfeln.
- Tofu mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, dann Zwiebel hinzugeben und noch 2 Minuten weiter braten. Ab und zu umrühren. Beiseitestellen.
- Kartoffeln schälen und sehr fein reiben, danach das Wasser mithilfe eines sauberen Küchenhandtuchs ausdrücken.
- Kohlrabi schälen und fein reiben. Zu den Kartoffeln geben.
- Restliche Milch zum Kochen bringen und die Kartoffel-Kohlrabi Masse damit übergießen. Kurz abkühlen lassen.
- Restliches Mehl, Eier, Räuchertofu-Zwiebelmischung und Salz dazugeben und den Hefeansatz unterrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort für etwa eine Stunde gehen lassen.
- Für den Dip den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Salatgurke reiben und den Knoblauch fein hacken. Die saure Sahne mit Schnittlauch, Gurke, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer cremig rühren.
- Für den Salat die Wildkräuter waschen und grob hacken. Die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.
- Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und grob hacken.
- Olivenöl, Balsamico, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Aus der Kartoffel-Kohlrabi Masse nun große oder kleine Küchlein formen. In einer Pfanne mit wenig Fett bei geschlossenem Deckel ausbacken. Sobald sie goldbraun sind, wenden.
- Salat mit dem Dressing vermischen, Kürbiskerne und Frühlingszwiebeln darüberstreuen und zusammen mit den Küchlein und dem Dip servieren. Zu den Küchlein wird etwas Butter gereicht.