

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

Cooler Pausenbrot statt öder Stulle – Björn Freitag in der Schulküche

Björn Freitag auf seiner neuesten Mission: Ein Lehrauftrag an der Gesamtschule in Jüchen im Rhein-Kreis Neuss. Hier verkauft die sogenannte „Schülerfirma“ kleine Mahlzeiten in der großen Pause. Das Angebot für den Snack zwischendurch reicht vom fertigen Müsliriegel bis hin zum selbstgemachten Wrap. Doch alle sind sich einig: Das Angebot soll noch innovativer und gesünder werden. Und preiswert muss es auch sein! Die besten Tipps vom Profikoch:

- Lieber zum Vollkornbrot mit Käse als zum Schokocroissant greifen. Denn durch Weißmehl und Zucker schnellst unser Blutzuckerspiegel in die Höhe und sackt anschließend direkt wieder ab. Die Folge: wir fühlen uns schlapp und müde. Bei Vollkornprodukten steigt der Blutzucker dagegen nur langsam an und hält sein Niveau für einige Zeit – dadurch bleiben wir länger fit und konzentrationsfähig.
- Obst und Gemüse eignen sich immer als leichte Zwischenmahlzeit zwischen den Schulstunden.
- Nüsse in Kombination mit Trockenfrüchten liefern Energie fürs Gehirn – nicht umsonst nennt man die Mischung „Studentenfutter“.
- Pausenbrote selbst schmieren und in einer Brotdose transportieren – das ist gesund, günstig und vermeidet Abfall.



Rezepte

Müslitaler „Power Crunch“	3
Basic-Cookies und Varianten	5
Nudelsalat und Varianten für 4 Personen	7
Muffins und Varianten.....	10
Cream Cheese Aufstriche für 15 Brotscheiben.....	14
Orientalische Gemüse-Crêpes mit Hummus.....	18

Müslitaler „Power Crunch“

Mit der nötigen Power durch den Schulalltag.



Zutaten (für ca. 10 Taler):

- 200 g Nussmischung (Cashew, Mandel, Haselnuss)
- 30 g Kokosraspel
- 30 g Kürbiskerne
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Sesam
- 250 g kernige Haferflocken
- 100 g Cranberrys
- 4 Eiweiß
- 150 g Butter
- 180 g Honig

Zubereitung:

- Den Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Nüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten.
- Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne ebenfalls in einer separaten Pfanne leicht anrösten.
- Nüsse und Kerne abkühlen lassen, dann in eine Schüssel geben. Haferflocken, Sesam und Kokosraspeln einrühren.
- Cranberrys fein hacken und unterheben.

- Butter in einem Topf zerlassen und den Honig einrühren.
- Honig-Buttermischung über den Nuss-Mix gießen und gründlich vermengen.
- Eiweiße steif schlagen und mit einem Kochlöffel vorsichtig unter den Nuss-Mix heben.
- Aus der Masse zehn Taler formen, mit etwas Abstand auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bis zur gewünschten Bräunung 20-25 Minuten backen.
- Herausnehmen, vollständig erkalten lassen, dann die Taler mit einem Messer vom Papier abheben.

Tipp:

Backen Sie schmale Riegel statt Taler: Die Teigmasse etwa 2 cm hoch gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, fest zu einem Rechteck andrücken und die Ränder mit einem Messerrücken zu einer Kante formen. Wie angegeben backen, dann herausnehmen. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen und mit einem großen Messer in circa 15 Riegel schneiden. Nach dem Erkalten vom Papier abheben.

Basic-Cookies und Varianten

Vitale Nascherei für die kleine Pause. Egal ob mit Cashewkernen, Trockenobst oder Schokolade.



Zutaten (ca. 20 Stück):

- 90 g Agavendicksaft
- 130 g Dinkelmehl (Type 630)
- 50 g feine Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 150 g weiche Butter

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Dinkelmehl, Backpulver, Mandeln und Haferflocken in einer Schüssel vermischen.
- Butter, Agavendicksaft und Ei in einer anderen Schüssel mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse rühren. Dann nach und nach die Mehlmischung einarbeiten.

- Aus dem Teig mit zwei Teelöffeln etwa 20 walnussgroße Portionen abstechen, mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech setzen und leicht flach drücken. Dann auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten goldbraun backen.
- Herausnehmen, die Cookies mithilfe des Backpapiers vom Blech ziehen und auskühlen lassen.

Dattel-Cashew-Cookie

Zutaten (für ca. 20 Stück):

- s. Rezept Basic Cookie
- + 100 g Cashewkerne
- + 60 g getrocknete Datteln

Zubereitung:

- Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Abkühlen lassen.
- Die Datteln grob hacken.
- Cashewkerne und Datteln zur Mehlmischung geben und wie bei den Basic-Cookies beschrieben fortfahren.

Chocolate Cookie

Zutaten (für ca. 20 Stück):

- s. Rezept Basic Cookie
- + 2 TL Kakaopulver
- + 60 g zartbittere Schokotropfen

Zubereitung:

- Kakaopulver und Schokotropfen zur Mehlmischung geben und wie bei den Basic-Cookies beschrieben fortfahren.

Nudelsalat und Varianten für 4 Personen

Energiereiche Sattmacher für die große Pause – Konzentration bis zur letzten Schulstunde.



Pure Basic Salat

Zutaten:

- 500 g kleine Nudeln (Hörnchennudeln)
- 1 Becher Schmand
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL weißer Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 300 g Gewürzgurken

Zubereitung:

- Zuerst die Nudeln in ca. 1 l Salzwasser für 10 Minuten bissfest kochen.
- Nudeln abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

- Schmand, Olivenöl und Balsamico zu den Nudeln geben und vermengen.
- Frühlingszwiebeln und Gewürzgurken klein schneiden und zu den Nudeln geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

Italian Style Salat

Zutaten:

- s. Grundrezept Pure Basic Salat
- + 1 rote Zwiebel
- + 200 g Dattel- oder Minirispentomaten
- + 100 g Rucola
- + 100 g Parmesan, gehobelt oder gerieben

Zubereitung

- Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Tomaten vierteln, Rucola waschen und klein schneiden.
- Tomaten, Rucola und Parmesan zum Pure Basic Rezept geben.

Crunchy Bites Salat

Zutaten:

- s. Grundrezept Pure Basic Salat
- + 1 Paprika
- + 1 rote Zwiebel
- + 200 g frischer Spinat
- + 60 g Kerne-Mix für Salat
- + 200 g gesalzene Erdnüsse
- + 1 EL Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung:

- Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Spinat waschen.
- Paprika und Zwiebel glasig in Öl andünsten.
- Spinat hinzufügen und bei geringer Hitze kurz köcheln lassen. (Wichtig: Spinat zum Ende der Garzeit für maximal 2 Minuten dazugeben, damit er Vitamine und Farbe behält.
- Erdnüsse grob hacken und zusammen mit der Kern-Mix in einer anderen Pfanne kurz anrösten.
- Alle Zutaten zum Pure Basic Rezept geben.

Green Bowl

Zutaten:

- s. Grundrezept Pure Basic Salat
- + 100 g grüne Bohnen, frisch
- + 100 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
- + 1 rote Zwiebel
- + 200 g Fetakäse
- + 1 EL Olivenöl zum Anbraten
- + 2-3 EL italienische Kräuter, tiefgekühlt

Zubereitung:

- Bohnen putzen, Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend in kochendes Salzwasser geben und für ca. 10 Minuten gar kochen.
- Herd auf mittlere Stufe stellen, Erbsen dazugeben und weitere 3 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten.
- Bohnen-Erbsengemüse, Zwiebeln, Kräuter und zerbröselten Schafskäse zum Pure Basic Rezept dazugeben.

Muffins und Varianten

Nahrhafte Snacks, ob mit Beeren oder Paprika. Auch Muffins mit gesunder Füllung lassen sich schnell und einfach zubereiten.

Basic Muffin



Zutaten (ca. 12 Stück):

- 120 g weiche Butter
- 100 g Agavendicksaft
- 2 Eier
- 150 ml warme Milch
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 2 Pack. Vanillezucker

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Die Butter cremig rühren.
- Die Eier zu der cremigen Butter rühren bis die Masse schaumig wird.

- Milch und Dicksaft unter die schaumige Masse mischen.
- Mehl, Backpulver und Vanillezucker in einer zweiten Schüssel vermengen.
- Trockene und feuchte Masse zusammengeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Muffinförmchen zu 2/3 mit Teig füllen.
- Die Muffins im heißen Ofen für 15-20 Minuten gold backen. Anschließend abkühlen lassen.

Berry Muffin



Zutaten (ca. 12 Stück):

- s. Rezept Basic Muffin
- + 150 g Beerenmischung, tiefgekühlt Himbeere-Blaubeere

Zubereitung:

- Für die Berry-Muffins nicht mehr als 3-4 Beeren in jeden rohen Teigmuffin geben und wie bei den Basic Muffins beschrieben abbacken.

Pizza Muffin



Zutaten (für ca. 12 Stück):

- 200 g Kirschtomaten
- 150 g Mais
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 3 Eier
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Wasser
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 4 EL geriebener Käse
- ca. 1 TL Salz
- 1-2 TL Basilikum, getrocknet
- Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

- Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Die Tomaten waschen, Zwiebeln schälen, Paprika waschen und entkernen.
- Das Gemüse sehr klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl leicht anbraten. Abkühlen lassen.
- Mais abschütten.

- Die Eier mit dem Öl in einer Schüssel verrühren.
- In einer zweiten Schüssel Dinkelvollkornmehl, Weizenmehl und Backpulver vermischen.
- Mehlmischung in die Eier-Öl Masse geben und zu einem cremigen Teig rühren.
- Käse, Gemüse und Mais unter den Teig heben.
- Den fertigen Teig mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.
- Das Blech für die Muffins mit etwas Öl einstreichen.
- Die Förmchen zu 2/3 mit Teig befüllen.
- Muffins im heißen Ofen für ca. 15-20 Minuten gold backen. Anschließend abkühlen lassen.

Cream Cheese Aufstriche für 15 Brotscheiben

Die Cream Cheese Aufstriche schmecken nicht nur gut, sondern sind auch reich an gesunden Zutaten. Dazu bieten drei Varianten Abwechslung auf dem Brot:

Red Pepper Cheese



Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 400 g Schmand
- 3 EL Ajvar, mild
- ½ rote Paprika
- ½ Zwiebel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Hüttenkäse und Schmand mischen.
- Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Petersilie waschen und fein hacken.

- Alle Zutaten miteinander vermengen und 2 EL Olivenöl dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend auf den Brotscheiben verteilen.

Yellow Star



Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 400 g Schmand
- 100 g Maiskörner
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

- Hüttenkäse und Schmand mischen.
- Gelbe und rote Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Paprikas kurz in Olivenöl heiß anbraten und abkühlen lassen.

- Die Hälfte des Gemüses aus der Pfanne zu der Käse-Schmand Masse geben.
- Currypulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben.
- Mit einem Stabmixer die Masse cremig pürieren.
- Maiskörner abschöpfen und mit der restlichen Paprika aus der Pfanne unter die pürierte Masse mischen.
- Den fertigen Cream Cheese auf die Brotscheiben verteilen.
- Zur Garnitur mit gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen.

Greeny Cheesy



Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse oder Frischkäse
- 400 g Schmand
- ½ Tiefkühlpackung Gartenkräuter, gemischt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Zwiebel
- ½ Salatgurke
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

- Hüttenkäse und Schmand mischen.
- Kräuter, Olivenöl und Zitrone zu der Käse-Schmand Mischung geben und vermengen.
- Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln.
- Gurke waschen und ebenfalls sehr fein würfeln.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den fertigen Cream Cheese auf den Brotscheiben verteilen.

Orientalische Gemüse-Crêpes mit Hummus

Bunte Vielfalt statt öder Stulle. Gesunder Pausen-Spaß mit einem Hauch von 1001 Nacht.



Zutaten (ca. 10 Crêpes):

Für den Hummus

- 500 g Kichererbsen, gekocht (aus der Dose)
- 200 g Tahin (Sesampaste)
- Saft einer Zitrone
- 2 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz

Für die Füllung

- 2 Möhren
- 1 Salat (Frisée, Lollo Rosso oder Lollo Bionda)
- 1 rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 200 g Fetakäse
- 150 g Mais

- 250 g Naturjoghurt, 3,8%
- 1 EL Agavendicksaft
- Balsamicoessig, Bianco
- Salz

Für den Teig:

- 6 Eier
- 0,5 l Milch
- 250 g Mehl
- Salz

Zubereitung:

- Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen
- Knoblauchzehen schälen.
- Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Kreuzkümmel und Olivenöl im Standmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten; alternativ den Stabmixer verwenden. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- Für die Füllung den Salat in Blätter zerteilen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- Karotten schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
- Gurken längs halbieren, entkernen und fein würfeln.
- Maiskörner in ein Sieb abgießen. Feta zerbröseln.
- Joghurt, Agavendicksaft und Balsamico vermischen und mit Salz abschmecken.
- Für den Teig Eier, Milch und Mehl mit etwas Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse verrühren.
- Eine nicht zu große Pfanne jeweils mit etwas Rapsöl ausstreichen, auf mittlerer Stufe erhitzen, je eine kleine Kelle Teig hineingießen, dünn verteilen und die Crêpes von beiden Seiten etwa 1 Minute goldbraun backen. Die Teigmenge ergibt circa zehn Crêpes.
- Zum Servieren die Crêpes zur Hälfte mit 1 EL Hummus bestreichen und mit Salatblättern belegen. Einige Paprika- und Karottenstreifen, Gurkenwürfel, Maiskörner und etwas zerbröselten Feta darauf verteilen und zum Schluss 1 EL Joghurtmischung darüber träufeln. Die unbelegte Hälfte darüber klappen, dann zu einem Viertel falten und genießen.

Bei der Füllung gilt: „Weniger ist mehr“. Sonst lässt sich der Wrap nicht mehr einrollen und es landet mehr Inhalt auf dem Boden als im Magen!