

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

Schlau planen und sparen! Björn Freitag rettet Lebensmittel vor der Tonne!

Bei Familie Heine soll niemand zu kurz kommen und deshalb kocht Mutter Jenny gerne mal die doppelte Menge. Beim Lieblingsessen Spaghetti Bolognese meint es Jenny immer besonders gut und kocht viel zu viel. Leider wandern die Reste am nächsten Tag in den Müll. So geht das nicht weiter, findet Spitzenkoch Björn Freitag und hat einige Tipps auf Lager. Bolognese-Sauce lässt sich ideal zu einem schmackhaften Chili con Carne weiterverarbeiten. Verarbeitete Hackfleisch-Gerichte lassen sich außerdem bis zu drei Monate problemlos einfrieren.

Nach dem Auftauen kann man solche Gerichte noch einmal verfeinern – das geht besonders gut mit frischen Kräutern. Wenn Sie sich Kräuter-Töpfe im Supermarkt oder Gartenhandel kaufen, dann sollten Sie darauf achten, dass Sie heimische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie nicht ins direkte Sonnenlicht stellen. Mediterrane Kräuter wie Oregano oder Basilikum vertragen direkte Sonneneinstrahlung auf der Fensterbank besser. Die Kräuter häufig, aber mit wenig Wasser (bis zu 150 ml) gießen, dann halten sie besonders lange.



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

Rezepte

Apfel-Gulasch an Sellerie-Kartoffelstampf mit Möhren	3
Sellerieschnitzel an Röstgemüse und Gurkensalat	6
Kräuterpfannkuchen mit Gemüse-Topping	9
Kabeljaufilet an lauwarmem Kartoffelsalat	11
Spanischer Bauernsalat	13
Blitzschnelles Beeren-Eis mit Kräuter-Pesto	15

Apfel-Gulasch an Sellerie-Kartoffelstampf mit Möhren

Deftig und fruchtig zugleich – mit Äpfeln und Granatapfel bekommt das Gulasch den besonderen Pfiff. Und in Kombination mit Sellerie, Kartoffeln und Möhren kommen auch die Gemüseliebhaber auf Ihre Kosten.



Zutaten für 4 Portionen:

Gulasch:

- 600 g Rindergulasch
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 2 Zwiebeln
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Granny Smith)
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Wasser
- 8 EL Granatapfelsaft
- 2 frische Lorbeerblätter
- 1 EL Birnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Mehl (nach Bedarf)

Sellerie-Kartoffelstampf:

- 1/2 Sellerieknolle
- 5 Kartoffeln
- 45 g Butter
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

Möhren:

- 50 g Haselnüsse
- 4 Möhren
- 1 EL Öl
- 10 g Honig
- 15 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:**Gulasch:**

- Das Rindergulasch mit 1 EL Öl in einer Pfanne scharf anbraten.
- In einen Schnellkochtopf 1 EL Öl geben und erhitzen. Die Zwiebeln würfeln und andünsten. Das angebratene Fleisch zufügen. Die Äpfel schälen, entkernen, fein würfeln und in den Topf geben. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in den Topf geben.
- Das Fleisch mit Wasser ablöschen. Granatapfelsaft und Lorbeerblätter zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit können Sie den Sellerie-Kartoffelstampf und die Möhren zubereiten.
- Gulasch mit Birnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Gulasch etwas zu flüssig ist, 1-2 EL Mehl zugeben und noch einmal kurz aufkochen, so wird die Flüssigkeit gebunden.
- **Tipp:** Der Einsatz von einem Schnellkochtopf spart Zeit, in einem herkömmlichen Kochtopf würde die Kochzeit bei mindestens 2 Stunden liegen.

Sellerie-Kartoffelstampf:

- Sellerie und Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen.
- Sellerie und Kartoffeln zusammen mit Butter und Sahne stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren:

- Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
- Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und zu den Haselnüssen in die Pfanne geben. Etwas Öl hinzufügen und die Möhren kurz mitanbraten. Mit Honig glasieren.
- Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren.
- Das Apfel-Gulasch zusammen mit Sellerie-Kartoffelstampf und Möhren servieren.
- **Tipp:** Falls Sie am nächsten Tag das Rostgemüse (Rezept s.u.) zubereiten möchten, sparen Sie Zeit, indem Sie heute die doppelte Menge an Möhren verarbeiten.

Sellerieschnitzel an Röstgemüse und Gurkensalat

Sellerieschnitzel? Zusammen mit leckerem Gemüse und erfrischendem Gurkensalat ist diese Variante eine gelungene Alternative zu einem Fleischgericht.



Zutaten für 4 Portionen:

Sellerieschnitzel:

- ½ Sellerieknolle
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Paniermehl
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 1 Zitrone

Röstgemüse:

- 1 Paprika
- ½ Sellerieknolle
- 5 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 TL Öl zum Anbraten
- ½ Bund Radieschen
- 1 Zucchini
- 15 g Haselnüsse
- 2 Möhren

- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer

Gurkensalat:

- 1 Gurke
- ½ Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g saure Sahne
- 4 EL Balsamico Essig
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:**Gurkensalat:**

- Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel sehr fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gurken, Zwiebeln und Schnittlauch in eine Schüssel geben.
- Saure Sahne, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Gurkensalat geben und für mindestens ½ Stunde ziehen lassen.

Sellerieschnitzel:

- Den Sellerie schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- In einen tiefen Teller ein Ei aufschlagen, gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einen weiteren tiefen Teller Paniermehl geben. Die Selleriescheiben erst in dem verquirlten Ei und anschließend im Paniermehl wenden.
- In einer Pfanne mit 1 EL Öl die Sellerieschnitzel goldbraun braten. Nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln oder mit einer Zitronenscheibe servieren.

Röstgemüse:

- Die Paprika entkernen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Für 10-15 Minuten bei 180 °C im Backofen mit Hilfe der Grillfunktion grillen.
- Anschließend die Paprika abkühlen lassen und die Haut abziehen. Dann in Streifen schneiden.
- Sellerie und Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen.
- Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 TL Öl glasig werden lassen. Kartoffeln und Sellerie zugeben und mitbraten. Radieschen halbieren und Zucchini in Scheiben schneiden. Radieschen und Zucchini in die Pfanne geben und mitbraten. Beiseite stellen.
- Die Haselnüsse in einer weiteren Pfanne ohne Fett leicht rösten.

- Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und zu den Haselnüssen in die Pfanne geben. 1 TL Öl hinzufügen und die Möhren kurz anbraten. Mit Honig glasieren.
- Das Röstgemüse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuterpfannkuchen mit Gemüse-Topping

Diese herzhaften Pfannkuchen kommen mit frischem Gemüse und reichlich Kräutern erfrischend anders daher. Außerdem liefern sie viele Vitamine.



Zutaten für 4 Portionen:

Pfannkuchen:

- ½ Bund Schnittlauch
- ¼ Bund Petersilie
- 2 Stängel Bärlauch (falls vorhanden)
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Sauerampfer
- 4 Eier
- 100 g Mehl
- 500 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl zum Anbraten

Topping:

- 1 rote Paprika
- 3 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

- 1 EL Öl zum Anbraten
- 100 g Schafskäse

Zubereitung:**Pfannkuchen:**

- Die Kräuter fein hacken.
- Von vier Eiern das Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen.
- Die Eigelbe mit Mehl, Milch und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Eiweiß unterheben.
- 1 EL Öl in einer backofenfesten Pfanne kurz auf dem Herd erhitzen.
- Den Teig in die Pfanne geben und kurz stocken lassen.
- Den Pfannkuchen für 15 Minuten bei 160°C im Backofen durchgaren lassen.

Gemüse-Topping:

- Paprika, Tomaten und Zucchini in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.
- Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in einem Topf mit 1 EL Öl anbraten. Das klein geschnittene Gemüse zugeben und gemeinsam bei geringer Hitze garen.
- Den Pfannkuchen in Stücke schneiden, mit dem Gemüse belegen und mit fein zerbröseltem Schafskäse garnieren.

Kabeljaufilet an lauwarmem Kartoffelsalat

Das schmeckt auch an warmen Tagen – Fisch kombiniert mit einem leichten Kartoffelsalat. Der Spitzenkoch verrät sein Rezept.



Zutaten für 4 Portionen:

Kartoffelsalat:

- 8 festkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Wasser
- 200 ml weißer Balsamico
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 60 g saure Sahne

Kabeljaufilet:

- 4 Kabeljaufilets
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Ei
- Salz

- Pfeffer
- 5 EL Mehl
- 5 EL Paniermehl
- 1 EL Öl zum Anbraten

Zubereitung:**Kartoffelsalat:**

- Die ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen.
- Die Tomaten kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel fein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Tomaten geben.
- Wasser und Balsamico über die Tomaten-Zwiebel Mischung geben und vermengen.
- Die gegarten Kartoffeln noch warm pellen, in Scheiben schneiden und zu der Tomaten-Zwiebel Mischung geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Kurz ziehen lassen.
- Die Petersilie hacken und zusammen mit Rapsöl und Sahne über die Kartoffeln geben. Alles gut verrühren.
- Den Kartoffelsalat nach dem Durchziehen erneut abschmecken.

Kabeljau:

- Den Kabeljau mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einem tiefen Teller ein Ei gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen weiteren Teller mit Mehl und einen mit Paniermehl bereitstellen. Den Kabeljau erst im Ei, dann im Mehl und anschließend im Paniermehl wenden.
- Etwas Zitronenzeste und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten.
- Den Kartoffelsalat zusammen mit dem Kabeljau und etwas frischer Zitrone servieren.

Spanischer Bauernsalat

Brot vom Vortag, Gemüse, frischer Kabeljau und Orange – raffiniert kombiniert. So schmeckt Resteverwertung mit dem mediterranen Kick.



Zutaten für 4 Portionen:

- 10 Kartoffeln
- 3 rote Paprika
- 120 g Brot vom Vortag (z.B. Weißbrot, Baguette)
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 4 Tomaten
- 2-3 Kabeljaufilets
- 4 Eier
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Bio-Orange
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Basilikum

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in ausreichend Salzwasser gar kochen.
- Die Paprika entkernen, halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Paprika für 10-15 Minuten bei 180 °C im Backofen mit Hilfe der Grillfunktion grillen. Anschließend die Paprika abkühlen lassen und die Haut abziehen. In Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

- Das Brot in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Brotwürfel darin rösten. Die Tomaten in Spalten schneiden. Brotwürfel und Tomaten zur Paprika geben.
- Den Kabeljau in einer heißen Pfanne mit 1 EL Öl scharf anbraten. Anschließend den Kabeljau mit Hilfe einer Gabel in Stücke zupfen. Die Kabeljau-Stücke zu der Paprika-Brot Mischung geben.
- Die Eier für 10 Minuten in kochendes Wasser geben. Die abgekühlten Eier pellen, achteln und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Einen halben TL Orangenzesten und den Saft einer Orange über den Salat geben.
- Die gekochten Kartoffeln mit Hilfe einer Gabel in Stücke zerteilen und in die Schüssel geben. Basilikum hacken und zufügen. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blitzschnelles Beeren-Eis mit Kräuter-Pesto

Im Handumdrehen können Sie aus wenigen Zutaten ein erfrischendes Eis zaubern. Serviert mit Kräuter-Pesto sogar origineller als in der Eisdiele.



Zutaten für 4 Portionen:

- Eis
- 500 g gemischte TK-Beeren
- 3 EL Zucker
- 1 Zitrone

Für das Kräuter-Pesto:

- 3 EL Mandeln
- 2 Bund Zitronenmelisse oder Minze
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

- Beeren, Zucker und Saft einer Zitrone mit Hilfe eines Hochleistungsmixers zu einer cremigen Masse verarbeiten.
- Mandeln, Melisse, Öl und Zucker in den Mixer geben und zerkleinern bis ein feines Pesto entstanden ist. Das Beeren-Eis zusammen mit dem Kräuter-Pesto sofort servieren.

