

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

## Feste feiern mit Björn Freitag – Gartenfest genial günstig

Frei nach Karl Valentin: Ein Sommerfest ist schön, macht aber viel Arbeit! Das weiß auch Profikoch Björn Freitag. Für Familie Adolphs aus Ruppichteroth hat er eine Gartenparty für 25 Menschen auf die Beine gestellt. Wie man sich die Vorbereitung einfacher macht, Stress vermeidet und ein Lächeln auf die Gesichter der Gäste zaubert – hier einige hilfreiche Tipps:

Gute Planung ist alles! Überlegen Sie sich vorher, wie viele Gäste Sie tatsächlich bewirten wollen und können. Am besten schreiben Sie eine Liste mit den essenziellen Fragen: Wie viele Sitzmöglichkeiten, Teller, Gläser, Besteck gibt es? Reicht der Platz im Kühlschrank, um Getränke und Speisen kalt zu stellen? Wie viel Geld und Arbeit möchten Sie investieren? Denn letztendlich sollen auch die Gastgeber das Fest genießen können!

Mengen richtig kalkulieren! Beim Buffet gilt: Nicht jedes Gericht muss für die komplette Anzahl der Gäste berechnet sein, denn nicht jeder Gast wird tatsächlich eine ganze Portion von jedem Gericht verspeisen. **Tipp:** Günstige Gerichte wie Kartoffel- oder Nudelsalat in großen Portionen, dafür feinere und kostspieligere Speisen in kleineren Portionen zubereiten.

Den Vortag richtig nutzen! Speisen, die sich gut im Kühlschrank lagern lassen, schon am Tag vor dem Fest zubereiten. Dazu zählen robuste Salate aus Nudeln, Kartoffeln, Linsen oder Gemüse. Feine Salate dagegen möglichst frisch zubereiten. Und nicht vergessen: Die Getränke rechtzeitig kalt stellen!



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

## Für Grillfreunde:

- Selbst marinieren lohnt sich. Sie wissen dann genau, wie frisch das Fleisch ist, außerdem ist es günstiger.
- Fleisch am Vortag marinieren, so können die Gewürze gut einziehen
- Ananassaft in der Marinade macht das Fleisch noch zarter
- Etwas Kaffeepulver in der Marinade gibt zusätzliches Röstaroma
- Auch Vegetarier mögen Gegrilltes: Maiskolben, gefüllte Champignons, Gemüsepäckchen, Grillkäse, Kartoffeln und und und...
- Grillgemüse nicht direkt über dem Feuer garen, sondern in speziellen Grillpfannen. Wir empfehlen Stahl oder Edelstahl, so sind sie wiederverwendbar und produzieren keinen Müll.
- Überraschung Dessert! Auch Früchte wie Ananas lassen sich grillen, sie schmecken saftig und leicht karamellisiert.

**Deko und Co.:** Werden Sie kreativ! Schon mit einfachen Mitteln lässt sich die Wohnung oder der Garten festlich schmücken – Kerzen, Blumen, Wimpel, Lampions, Glitter, Luftschlangen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## Inhalt

Bunter Tomatensalat.....	3
Capri-Creme.....	4
Zitruswasser.....	5
Hähnchenkeulen mit Paprika-Honig-Marinade.....	6
Halloumi-Käse mit Kräutern.....	7
Gegrillter Hokkaido-Kürbis.....	8
Hummus.....	9
Knoblauch-Kräuterbutter.....	10
Kräuter-Tsatsiki.....	11
Mediterranes Grillgemüse.....	12
Orangen-Möhren-Salat.....	13
Orientalischer Linsensalat.....	14
Münchener Radisalat.....	16
Raffinierter Bohnensalat.....	17
Rigatonisalat mit Rucola.....	19
Schachbrettbrot.....	21
Schweinebauch mit Soja-Kräuter-Marinade.....	22

## Bunter Tomatensalat

Ein erfrischender Klassiker, der zu jedem Grillabend gehört – der Tomatensalat. Auch für viele Personen ist er schnell gemacht.



### Zutaten für 7 Personen:

- 1 kg Tomaten (verschied. Sorten und Farben, z.B.: Rispentomaten, Cockailtomaten, Ochsenherzen)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Honig
- 100 ml Balsamico Essig
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Tomaten in Spalten schneiden, Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln. Basilikum von den Stielen zupfen und hacken.
- Für das Dressing Honig, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren und mit den Tomaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Capri-Creme

Viele Gäste und keine Zeit? Zaubern Sie eine schnelle und einfache Nachspeise aus dem Rezepte-Repertoire des Vorkosters.



### Zutaten für 25 Personen:

- 200 g Butterkekse
- 150 g Butter
- 2 kg Quark (20 % Fett)
- 280 g Honig
- 4 Päckchen Vanillezucker
- 4 Bio-Orangen

### Zubereitung:

- Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes oder einer Pfanne zu feinen Bröseln klopfen. Weiche Butter mit den Kekskrümeln vermengen und zu Streuseln verarbeiten. Den Boden von 2 Auflaufformen oder einzelnen Dessertgläschen mit der Keksmasse bedecken.
- Quark mit Honig und Vanillezucker verrühren. Orangen heiß abwaschen und die Schale in die Quarkmasse reiben.
- Orangen schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit dem Quark verrühren. Orangen-Quark auf die Keksbrösel geben und vor dem Servieren für einige Stunden kalt stellen.

## Zitruswasser

Erfrischend, spritzig und unschlagbar günstig – dieses Getränk lässt sich auch mit anderen Kräutern zubereiten. Die Orange lässt sich übrigens durch Gurkenscheiben ersetzen. Probieren Sie aus, was Ihnen schmeckt!



### Zutaten für 5 Liter:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 4 Stängel Minze
- Eiswürfel nach Belieben
- 5 l kohlenstoffhaltiges Wasser

### Zubereitung:

- Zitrone und Orange heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und mit Minze in einen großen Limonaden-Spender oder in einzelne Karaffen geben. Eiswürfel nach Belieben hinzugeben und mit Mineralwasser aufschütten.

## Hähnchenkeulen mit Paprika-Honig-Marinade

Die süß-scharfe Marinade aus Paprika und Honig verleiht der Hähnchenkeule den besonderen Pfiff. Björn Freitag verrät sein Rezept.



### Zutaten für 12 Personen:

- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Paprikapulver
- 80 g Honig
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Chilipulver
- 200 ml Öl
- Salz
- Pfeffer
- 12 Hähnchenkeulen

### Zubereitung:

- Knoblauch fein hacken und zusammen mit Paprikapulver, Honig, Currypulver, Chilipulver, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
- Hähnchenschenkel mit der Marinade einreiben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Auf dem Grill von allen Seiten gut durchgaren lassen.

## Halloumi-Käse mit Kräutern

Ein Grillgenuss, nicht nur für Vegetarier. Die mediterranen Kräuter machen diesen Käse zu einer würzigen Delikatesse.



### Zutaten für 12 Personen:

- 6 Halloumi
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone

### Zubereitung:

- Halloumi in der Mitte quer durchschneiden. Auf diese Weise jedes Stück entweder in zwei Dreiecke oder, je nach Dicke des Käses, in zwei flachere Vierecke teilen.
- Kräuter von den Stielen zupfen, fein hacken und mit Olivenöl vermengen. Halloumi mit der Kräuter-Marinade bestreichen.
- Den Käse von beiden Seiten goldbraun grillen. Mit dem Saft einer halben Zitrone beträufelt servieren.

## Gegrillter Hokkaido-Kürbis

Kürbisse sind nicht nur in der Suppe ein Genuss. Auch auf dem Grill macht der Kürbis eine gute Figur – und das ohne viel Aufwand.



### Zutaten für 8 Personen:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Kürbis halbieren, Kerne mit Hilfe eines Löffels herausholen und anschließend den Kürbis in Spalten schneiden. Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren und die Spalten von beiden Seiten mit der Marinade bepinseln. Die Kürbisspalten grillen.
- Tipp: Die Kürbisspalten kurz vor dem Servieren mit etwas selbstgemachter Kräuterbutter garnieren und sofort servieren.



## Hummus

Der libanesische Kult-Dip peppt auch heimische Grillfeste ganz einfach auf. Große Portionen – gar kein Problem!



### Zutaten für 10 Personen:

- 500 g Kichererbsen (Dose)
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Tahin (Sesampaste)
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- 3 TL Paprikapulver
- 200 ml Olivenöl

### Zubereitung:

- Kichererbsen abgießen und in ein hohes Gefäß geben.
- Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Petersilie, Knoblauch, Tahin, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Olivenöl zu den Kichererbsen geben. Mit einem Stabmixer zu einer feinen Masse verarbeiten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben, sodass der Hummus etwas cremiger wird.

## Knoblauch-Kräuterbutter

Selbstgemachte Kräuterbutter ist der Hit zu Fleisch, Gemüse oder geröstetem Brot. Dieses simple Rezept lässt sich gut am Tag vor dem Grillfest zubereiten.



### Zutaten für 15 Personen:

- 750 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Majoran
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Rosmarin
- 1 ½ Bund Schnittlauch
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 TL Paprikapulver

### Zubereitung:

- Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen.
- Kräuter von den Stielen zupfen und hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben.
- Butter in eine Schüssel geben und mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Die Butter für mindestens eine Stunde kalt stellen.

## Kräuter-Tsatsiki

Der griechische Klassiker schmeckt besonders frisch durch die beigefügte Minze. Passt zu Brot und Folienkartoffeln.



### Zutaten für 15 Personen:

- 1 Gurke
- Salz
- 1 kg Magerquark
- 250 g Quark (Fettgehalt: 20%)
- ½ Bund Minze
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml heller Balsamico Essig
- 100 ml Olivenöl
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Gurke schälen, fein raspeln und mit etwas Salz vermengen. Für 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend das entstandene Gurkenwasser aus den Gurken drücken und abgießen.
- Magerquark und Quark in eine Schüssel geben. Minze von den Stielen zupfen und hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch fein hacken. Gurke, Kräuter und Knoblauch mit dem Quark vermengen.
- Essig und Olivenöl zum Quark geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 3 Stunden oder besser über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

## Mediterranes Grillgemüse

Das mediterrane Grillgemüse schmeckt nicht nur als Beilage. Zusammen mit einem Dip und etwas Brot wird daraus ein gesundes und leckeres Gericht.



### Zutaten für 12 Personen:

- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 4 rote Paprika
- 4 gelbe Paprika
- 2 Zwiebeln
- Salz
- 100 ml Öl
- 4 EL selbstgemachte Kräuterbutter
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Auberginen, Zucchini, Paprika und Zwiebeln in 2-3 cm große Stücke schneiden.
- Auberginen mit reichlich Salz bestreuen und für 10-15 Minuten ziehen lassen.  
**Tipp:** Die Auberginenscheiben in eine Schüssel schichten und mit einer zweiten Schüssel beschweren. So wird mehr bitterer Saft herausgedrückt. Eventuell mit Wasser abspülen und anschließend trocken tupfen.
- In einer Grillschale oder -pfanne zunächst die Aubergine für 2 Minuten mit etwas Öl grillen, dann Zucchini, Paprika und Zwiebeln dazugeben. Wenn das Gemüse gar ist, etwas Kräuterbutter darauf geben und schmelzen lassen. Vom Grill nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Orangen-Möhren-Salat

Mit Zitrusfrüchten lassen sich viele Gerichte aufwerten – so auch der klassische Möhrensalat. Zusätzlich verleiht Koriander dem Salat einen Hauch von Asien.



### Zutaten für 7 Personen:

- 1 kg Möhren
- 2 Bio-Orangen
- ½ Bund Koriander
- 1 Zitrone
- 20 g Honig
- 75 g Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Möhren schälen und fein raspeln. Eine Orange filetieren und mit den Möhren vermengen.
- Die zweite Orange heiß abwaschen. Den Abrieb einer halben Orange und den Saft der ganzen Orange zu den Möhren geben.
- Koriander fein hacken und zusammen mit dem Saft einer Zitrone, Honig und Olivenöl vermengen und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Wer keinen Koriander mag, kann diesen einfach durch Petersilie ersetzen.

## Orientalischer Linsensalat

Besonders an heißen Tagen kann dieser Linsensalat überzeugen – Gurke, Minze und Zitrone bilden einen frischen Dreiklang, der jeden Gaumen beeindruckt.



### Zutaten für 10 Personen:

- 300 g rote Linsen
- Salz
- 1 Gurke
- 200 g Cocktailtomaten
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zitronen
- 3 EL Sojasauce
- 200 ml Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Linsen nach Packungsanweisung gar kochen. Abschütten und abkühlen lassen.
- Gurke schälen, Kerne mit einem Löffel herausholen, in kleine Stücke schneiden und zu den Linsen geben.

- Tomaten vierteln, Kräuter fein hacken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch sehr fein hacken. Tomaten, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch zu den Linsen geben.
- Saft von zwei Zitronen, Sojasauce, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Münchener Radisalat

Ein Münchener Klassiker im Handumdrehen – gelingt garantiert und ist gut vorzubereiten.



### Zutaten für 7 Personen:

- 2 weiße Rettiche
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 TL Senf
- 5 EL Balsamico Essig
- 200 ml Rapsöl, nativ
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Rettiche schälen und in feine Scheiben reiben.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch, Senf, Balsamico, Rapsöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Dressing über den Rettich geben und für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



## Raffinierter Bohnensalat

Schmeckt nach Mittelmeer! Pinienkerne, Parmesan und Rosinen machen diesen Bohnensalat zu einem sommerlichen Hochgenuss.



### Zutaten für ca. 7 Personen:

- 1 kg breite Bohnen
- Salz
- 6 Stiele Bohnenkraut
- 100 g Pinienkerne
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Parmesan am Stück
- 200 g magerer Schinken
- 100 g Rosinen
- 200 ml heller Balsamico Essig
- 200 ml Olivenöl
- 1 EL Senf
- 15 g Honig
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Bohnen schräg in 2 cm große Stücke schneiden, in Salzwasser und mit 5 Stielen Bohnenkraut bissfest garen. Mit kaltem Wasser kurz abschrecken, damit die Bohnen ihre grüne Farbe behalten.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.

- Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Parmesan hobeln. Schinken fein würfeln. Pinienkerne, Parmesan, Schinkenwürfel, Zwiebeln und Rosinen zu den Bohnen geben.
- Für das Dressing Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, restlichen Bohnenkrautblätter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren und mit den Bohnen vermengen.

## Rigatonisalat mit Rucola

Ein frischer Nudelsalat mit Honig-Senf Dressing und vielen frischen Zutaten schmeckt an heißen sowie kalten Tagen.



### Zutaten für 10 Personen:

- 500 g Rigatoni
- Salz
- 250 g Schafskäse
- 2 Bund Rucola
- 1 Bund Basilikum
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g gerieben Parmesan
- 100 ml Balsamico Essig
- 150 ml Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Rigatoni in Salzwasser bissfest garen, mit kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel geben.
- Schafskäse zerbröseln. Rucola von den Stielen befreien. Basilikum von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebeln in Spalten schneiden und Parmesan fein reiben. Schafskäse, Rucola, Basilikum, Zwiebeln und Parmesan zu den Rigatoni geben.

- Für das Dressing Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren und mit den Nudeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Schachbrettbrot

Das Schachbrettbrot steht dem klassischen Kräuterbaguette in nichts nach und lässt sich ganz unkompliziert und nebenbei vorbereiten.



### Zutaten für 10 Personen:

- 2 Landbrote
- 400 g Gouda
- 4 EL selbstgemachte Kräuterbutter

### Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Landbrote auf der Oberseite mehrmals längs und quer tief einschneiden. Darauf achten, dass der Brotboden nicht eingeschnitten wird.
- Käse in breite Streifen schneiden und mit weicher Kräuterbutter bestreichen. Den Käse in die Einschnitte im Brot stecken und bei 200 °C für 10-15 Minuten im Ofen überbacken.

## Schweinebauch mit Soja-Kräuter-Marinade

Der Vorkoster verrät, wie Sie mit frischen Kräutern und wenig Aufwand jedes Stück Fleisch zu einem Grill-Highlight machen.



### Zutaten für 7 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 5 EL Sojasoße
- 5 EL Ananassaft
- 2 EL Honig
- ½ Zitrone
- 100 ml Öl
- Salz
- Pfeffer
- 7 Scheiben Schweinebauch

### Zubereitung:

- Knoblauch, Thymian und Rosmarin sehr fein hacken und zusammen mit Sojasauce, Ananassaft, Honig, Saft einer halben Zitrone, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verarbeiten.
- Schweinebauch über Nacht in die Marinade einlegen.
- Auf dem Grill knusprig braten.