

## Björn Freitags Gemüse-Challenge – mit gesunden Zutaten sparen

Mit Gemüse hatte Familie Birgel bisher ihre Probleme, doch wie gut frischer Kohlrabi direkt vom Feld schmeckt, davon konnte Spitzenkoch Björn Freitag sogar die Kinder überzeugen. Und frisches, saisonales Gemüse ist nicht nur gesund, sondern auch oft richtig günstig.



### Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Tipps beim Gemüseeinkauf .....   | 2  |
| Gefüllte Weizentortillas.....  | 3  |
| Grüne Bohnen-Eintopf mit Speck.....  | 6  |
| Gebratene Hähnchenbrust auf Kräuter-Kartoffelstampf und Leipziger Allerlei ..... | 8  |
| Kartoffeln mit wachsweichen Eiern und grüner Wildkräutersoße.....                | 10 |
| Gefüllte Obazda-Kartoffeln mit Radieschen und Croutons.....                      | 12 |
| Spaghetti mit Wildkräuterpesto und Kirschtomaten .....                           | 14 |
| Sonntagsmenü .....   | 16 |
| Vorspeise: Spargelsuppe .....  | 17 |
| Hauptgang: Tortelloni mit Kohlrabifüllung und Hackfleischbällchen .....          | 19 |
| Nachspeise: Grießpudding mit Erdbeerkompott.....                                 | 22 |

## Tipps beim Gemüseeinkauf

Björn Freitag gibt tolle Tipps für Ihren nächsten Gemüseeinkauf. Hier erfahren Sie wie Sie ausgewählt, nachhaltig und günstig Gemüse einkaufen!



Fragen Sie im Hofladen nach Obst und Gemüse, das gerade Saison hat und tatsächlich auf dem Hof angebaut wurde. Das macht sich auch beim Preis bemerkbar.

Ein Blick in die 2. Wahl-Kiste lohnt sich! Ob krumme Gurken oder Radieschen vom Vortag, oft findet sich hier noch gutes Gemüse zum reduzierten Preis.

Abgesehen davon bieten Wiesen und Wälder eine große Auswahl an essbaren Wildkräutern, mit denen sich leckere Gerichte zubereiten lassen. **Aber Vorsicht:** Wer sich nicht auskennt, sollte zuerst an einer Wildkräuterführung teilnehmen und sich von Experten beraten lassen.

## Gefüllte Weizentortillas

Mexiko trifft heimische Küche: Diese Tortillas sind ein leckerer Mix aus regionalem Gemüse und mexikanischem Nationalgericht. „Tortilla“ ist übrigens das spanische Wort für „Fladen“.



### Zutaten für die Tortillas (für 4 Personen):

- 500 g Weizenmehl
- ½ TL Salz
- 60 ml Olivenöl
- 170 ml warmes Wasser

### Zutaten für die Füllung:

- 1 Zucchini
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Möhre
- 400 g Kidneybohnen (Glas oder der Dose)
- 340 g Mais (Glas oder der Dose)
- kleiner Salat (Sorte nach Belieben)
- 200 g Parmesan, gerieben

**Zutaten für die Sauce:**

- 200 g Joghurt
- 100 g Schmand
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 1 Handvoll Knoblauchrauke (alternativ: 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten)
- 1 Handvoll Minze
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- ½ Gurke

**Zubereitung: Arbeitszeit 1 Std./Kochzeit 2 Std. 10 Min.****Teig:**

- Mehl, Salz und Öl in einer großen Schüssel zu einem krümeligen Teig verrühren. Wasser hinzufügen und die Zutaten miteinander verkneten. Nun den Teig aus der Schüssel nehmen und auf einer glatten bemehlten Oberfläche weiterkneten, bis er glatt und elastisch ist. Eine Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1-2 Stunden ruhen lassen.
- Anschließend den Teig in 6 gleich große Portionen teilen und mit der Handfläche zu 6 Kugeln formen.
- Auf einer bemehlten Arbeitsplatte die Kugeln mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen, sodass ein runder Tortillafladen entsteht (falls Sie die Fladen aufeinander stapeln wollen, Klarsichtfolie dazwischen legen, sonst kleben sie zusammen).
- Nun die Fladen in einer heißen, beschichteten Pfanne für 30 Sekunden ohne Öl rösten, bis der Teig Blasen wirft und leicht braun wird.
- Wenden und von der anderen Seite bräunen.

**Füllung:**

- Zucchini, Tomaten und Möhren würfeln. Bei starker Hitze kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten.
- Mais und Kidneybohnen dazugeben und kurz erhitzen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in Streifen schneiden.

**Sauce:**

- Joghurt, Schmand und Zitronensaft miteinander vermischen. Knoblauchrauke und Minze waschen, fein hacken und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
- Gurke schälen, längs halbieren und mit Hilfe eines Löffels entkernen. Anschließend würfeln.
- Die Tortillas mit Gemüse und Salat füllen, die Gurke und den Käse hinzugeben und etwas Sauce darüber geben. Das untere Drittel einklappen, dann von links nach rechts einrollen.
- Tipp: Die Kerne der Gurke nicht wegwerfen. Aus ihnen lässt sich ein wunderbar erfrischendes Getränk zubereiten, das zudem noch sehr gesund ist. Die Kerne einfach mit Mineralwasser (mit oder ohne Kohlensäure) aufgießen und mindestens 30 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb geben, fertig!

## Grüne Bohnen-Eintopf mit Speck

Während früher fast jeder grüne Bohnen im Garten hatte, sind sie inzwischen etwas in Vergessenheit geraten. Zu Unrecht, denn der klassische Bohnen-Eintopf ist damals wie heute ein Genuss! Wahlweise kann man den Eintopf auch mit Räuchertofu anrichten – als vegane Variante.



### Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g grüne Bohnen
- 200 g Kartoffeln
- 3 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 200 g gewürfelter Speck oder Räuchertofu
- 750 ml Gemüsebrühe
- 8 Zweige Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 EL Stärke
- 3-4 EL weißer Balsamicoessig

**Zubereitung: Arbeitszeit 35 Min./Kochzeit 30 Min.**

- Zuerst die Bohnen waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden.
- Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
- Möhren schälen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.
- Anschließend die Zwiebeln in einem großen Topf anschwitzen, gewürfelten Speck oder Räuchertofu dazugeben und 3 Min. unter Rühren mitdünsten. Möhren und Kartoffeln zufügen und ebenfalls kurz andünsten. Die Hälfte des Bohnenkrauts mitsamt der Stiele dazugeben und alles mit der Brühe aufgießen. Aufkochen lassen und 20 Min. mit Deckel köcheln lassen. Kurz vor dem Ende der Garzeit die Blätter des übrigen Bohnenkrauts abzupfen und dazugeben.
- Die Stärke mit etwas kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel verquirlen und unter Rühren in die köchelnde Suppe geben, sodass sie etwas andickt. Kurz vor dem Servieren nach Geschmack mit Essig verfeinern.
- Vorsichtig die Bohnenkrautstiele herausholen und den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Gebratene Hähnchenbrust auf Kräuter-Kartoffelstampf und Leipziger Allerlei

Wildkräuter geben vielen Rezepten den besonderen Pep. Diese Hähnchenbrust mit Kartoffelstampf und Leipziger Allerlei schmeckt der ganzen Familie – garantiert.



### Zutaten für Hähnchenbrust und Kartoffelstampf (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenbrüste
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Brennesselspitzen (alternativ: 200 g Rucola)
- 100 g Knoblauchrauke (alternativ: 1 Frühlingszwiebel)
- 100 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

### Zutaten für Leipziger Allerlei:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Tiefkühl-ErbSEN
- 2 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 300 g Spargel
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter



- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung: Arbeitszeit 30 Min./Kochzeit 40 Min.**

- Ofen auf 160 Grad vorheizen.
- Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen.
- Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen.
- Von beiden Seiten 3 Min. anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad 10 Min. fertig garen.
- Das Kochwasser der Kartoffeln abschütten, Butter und Milch in den Topf zu den Kartoffeln geben und mit einem Stampfer zerdrücken.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zwiebel schälen, sehr fein schneiden und in einer Pfanne anrösten.
- Brennessel und Knoblauchrauke waschen und kurz in heißem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Klein hacken.
- Brennessel und Knoblauchrauke sowie die Zwiebeln zum Kartoffelstampf geben und gut verrühren. Kurz warm stellen.
- Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und entsorgen. Die Spargelstangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und alles 10 Min. in der Gemüsebrühe kochen.
- Tiefkühl-Erbesen dazu geben und weitere 5 Min. kochen. Überschüssige Brühe abschütten, Butter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Hähnchenbrust in Tranchen schneiden und zusammen mit Kartoffelstampf und dem Leipziger Allerlei servieren. Mit Frühlingszwiebeln garnieren.

## Kartoffeln mit wachweichen Eiern und grüner Wildkräutersoße

In nur 15 Min. ist dieses Rezept fertig – nur die Kartoffeln brauchen etwas länger. Schmeckt übrigens auch mit Rührei oder Omelett!



### Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Kartoffeln
- ½ Gurke
- 200 g Magerquark
- 200 g saure Sahne
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 1-2 EL Balsamicoessig
- 1 Bund Dill
- 1 Handvoll Spitzwegerich mit Knospen (alternativ: frischer Spinat)
- 1 Handvoll Knoblauchrauke (alternativ: 2 Knoblauchzehen)
- 1 Handvoll Rucolablätter
- 1 Handvoll Wiesenbärenklau (alternativ: 1 Bund Petersilie)
- etwas Gundermann (alternativ: Majoran)
- 3-4 Blätter junger Löwenzahn (alternativ: Grün von 4 bis 5 Radieschen)
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 Eier
- Salz und Pfeffer
- Optional: Gänseblümchen oder andere essbare Blumen zum Dekorieren

**Zubereitung: Arbeitszeit: 15 Min./Kochzeit: 40 Min.**

- Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser 25-30 Min. gar kochen.
- Währenddessen die Gurke schälen, klein raspeln und das Wasser etwas ausdrücken.
- Die Kräuter waschen, sehr fein hacken und mit Gurke, Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Quark und der sauren Sahne vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eier in kochendem Wasser 5-8 Min. wachweich garen. Pellen, halbieren und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- Kartoffeln mit der grünen Sauce und den Eiern servieren.
- Mit Gänseblümchen oder anderen essbaren Blumen garnieren.

## Gefüllte Obazda-Kartoffeln mit Radieschen und Croutons

Jetzt wird's bayrisch! Obazda – die leckere pikante Käsezubereitung – hat es längst zu uns in den Westen geschafft. Ursprünglich wurde das Rezept übrigens entwickelt, um alte Käsereste zu verwerten. Auch die Schreibweisen Obatzter und Obatzda sind geläufig.



### Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 200 g Camembert
- 200 g Frischkäse
- 2 EL weiche Butter
- Ein paar Blätter Knoblauchrauke (alternativ: etwas Kresse)
- 8 Radieschen
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL süßer Senf
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Kümmel
- 2 Brötchen vom Vortag

**Zubereitung: Arbeitszeit 25 Min./Kochzeit 40-50 Min.**

- Kartoffeln putzen und mit Schale in Salzwasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen.
- Darauf achten, dass die Schale nicht beschädigt wird. Das Kartoffelinnere nicht wegwerfen!
- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Zwiebel und Knoblauchrauke fein hacken. Den Camembert in kleine Stücke schneiden und mit Frischkäse und Butter zerdrücken.
- Das Kartoffelinnere zur Käsemasse geben und mit den Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel würzen. Die Masse nun in die ausgehöhlten Kartoffelhälften geben und 20-30 Min. im Backofen backen.
- In der Zwischenzeit die beiden Brötchen in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl knusprig anrösten.
- Für die Vinaigrette Schnittlauch in Röllchen und Radieschen in feine Stifte schneiden.
- Mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.
- Die Vinaigrette zusammen mit ein paar Croutons über die fertig gebackenen Kartoffeln geben. Zusammen servieren.

## Spaghetti mit Wildkräuterpesto und Kirschtomaten

Diese Spaghetti mit Pesto sind im Handumdrehen gemacht. Am besten, man hat einen Helfer in der Küche, der einem beim Hacken der Kräuter zur Hand geht. Der Begriff Pesto stammt übrigens vom italienischen „pestare“ – auf Deutsch: „zerstampfen“.



### Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g Brennesselspitzen (alternativ: 100 g Rucola)
- 100 g Wiesenbärenklau (alternativ: 100 g frischer Spinat)
- Mehrere Blätter Gundermann (alternativ: ein paar Stängel Petersilie)
- Mehrere Blätter Beifuß (alternativ: etwas Grün von Radieschen)
- 50 g Knoblauchrauke (alternativ: 1 Frühlingszwiebel)
- 100 g Pinienkerne
- 200 g Parmesan, gerieben
- 350 ml Olivenöl
- 600 g Spaghetti
- 200 g Kirschtomaten
- Salz

### Zubereitung: Arbeitszeit 25 Min./Kochzeit 15 Min.

- Die Wildkräuter waschen und dicke Stängel entfernen, grob hacken und in ein hohes Gefäß mit schmalem Durchmesser füllen.

- Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und dazugeben. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren, dabei nach und nach das Öl hinein gießen. Geriebenen Parmesan dazugeben und verrühren.
- Mit Salz abschmecken. Kirschtomaten waschen, halbieren und in einer heißen Pfanne mit einer Prise Salz 3-5 Min. schwenken.
- Spaghetti nach Packungsanweisung mit etwas Salz al dente kochen.
- Zusammen mit Pesto und Kirschtomaten anrichten. Mit Parmesan bestreuen und heiß servieren.

## Sonntagsmenü

Für Familie Birgel hat Björn Freitag sich ein Drei-Gänge-Menü ausgedacht: Spargel-suppe, Tortelloni und zum Nachtisch einen leckeren Grießpudding.





## Vorspeise: Spargelsuppe

Ein Klassiker in der Spargelsaison ist diese Spargelsuppe. Mit Bruchspargel kann man eine Menge Geld sparen. Und – mal ehrlich – bei einer Suppe ist es doch nun wirklich egal, wie der Spargel vorher aussah.



### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Spargel oder Bruchspargel (Sparvariante)
- 75 g Butter
- 2 EL Mehl
- Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 200 g Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung: Arbeitszeit 25 Min./Kochzeit 40 Min.

- Den Bruchspargel schälen, die Spargelköpfe beiseite stellen. Die geschälten Spargelstücke in Salzwasser mit einer Prise Zucker und einem Spritzer Zitronensaft 20 Min. kochen.
- In der Zwischenzeit die Spargelköpfe in kleine Würfel schneiden.

- Nach 20 Min. den weichgekochten Spargel im Kochwasser mit einem Pürierstab pürieren und alles durch ein Sieb in einen anderen Topf seihen. Dann weitere 15 Min. köcheln lassen.
- In einem Topf Butter zerlassen und leicht braun werden lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen und Mehl dazugeben, sofort mit einem Schneebesen verrühren.
- Etwas schwarzen Pfeffer, Salz und eine Prise frisches Muskat hinzufügen. Mit eingekochtem Spargelfond und Sahne auffüllen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Spargelwürfel hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit Schnittlauch verfeinern.

## Hauptgang: Tortelloni mit Kohlrabifüllung und Hackfleischbällchen

Mit diesen Tortelloni kriegen wir auch Gemüsemuffel überzeugt! Die Kohlrabis sind nämlich ganz clever in den Tortelloni versteckt. Zugegeben: Ein wenig Aufwand sind die gefüllten Nudeln schon, aber das Ergebnis ist dafür umso leckerer!



### Zutaten für den Teig (für 4 Personen):

- 3 Eier
- 200 g Hartweizengrieß
- 100 g Mehl
- 150 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- Zutaten für die Füllung:
- 75 g Parmesan
- 250 g Ricotta
- 1 Kohlrabi
- 1 Prise Muskat
- Kräuter nach Belieben (z.B. Wildkräuter wie Spitzwegerich)
- Zutaten für die Beilage:
- 2 Kohlrabi
- 400 g Hackfleisch
- 1 Brötchen vom Vortag
- 2 EL Senf
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung: Arbeitszeit 1 Std. 30 Min. –2 Std./Kochzeit 30 Min./Kühlzeit 30 Min.**

- Hartweizengrieß, Mehl und Salz vermengen. Ein Ei und 150 ml Wasser hinzugeben und gut verkneten bis ein fester nicht klebriger Teig entsteht.
- Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens 30 Min. in den Kühlschrank legen.
- Für die Hackfleischbällchen das Brötchen in Wasser einweichen und beiseite stellen.
- Für die Tortellonifüllung einen Kohlrabi schälen und fein würfeln.
- Dann mit Parmesan und Ricotta vermischen. Diese Masse mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann in einen Spritzbeutel füllen.
- 2 Eier trennen, die Eigelbe in einer Schüssel verquirlen (die Eiweiße für ein anderes Gericht verwenden, z.B. Omelette).
- Den Teig aus dem Kühlschrank holen und in Portionen teilen. Diese mit einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen auswalzen (Stufe 7).
- Alternativ mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen.
- **Wichtig:** Wenn der Teig zu feucht wird, mit Mehl bestäuben. Die Teigbahnen anschließend in 10x10cm große Quadrate schneiden und einen teelöffelgroßen Klecks der Füllung in die Mitte geben.
- Die Ränder der Quadrate mit Eigelb bestreichen. Die Ecken so zusammenfalten, dass ein Dreieck entsteht.
- **Wichtig:** Die Luft beim Falten gut herausdrücken, damit die Tortelloni beim Kochen nicht platzen.
- Nun die Ecken an der Längsseite des Dreiecks ebenfalls mit Eigelb bestreichen.
- Den Stiel eines Kochlöffels in die Mitte des Tortelloni legen.
- Die beiden Ecken darüber einschlagen und aufeinander festdrücken.
- So kleben zwar die Ecken aufeinander, trotzdem bleibt eine Öffnung in der Mitte des Tortelloni bestehen.
- Den Tortelloni aufstellen und die obere Spitze nach außen umklappen.
- Die Schritte wiederholen, bis ca. 24 Tortelloni fertig sind. Beiseite stellen.
- Für die Hackfleischbällchen den Backofen auf 180 Grad Umlufthitze vorheizen.
- Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brötchen verkneten und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 2 Esslöffeln Senf würzen. Die Masse zu kleinen Bällchen formen, in Mehl wälzen und in etwas Butter rundum 2-3 Min. in einer Pfanne anbraten.
- Dann für 20 Min. in den Ofen stellen. Eventuell noch mit der Grillfunktion für ein paar Min. bräunen.
- Zwei Kohlrabis schälen und in 1cm dicke Würfel schneiden, in Butter anbraten und salzen. Dann mit etwa 100 ml Wasser ablöschen und 10 Min. fertiggaren.

- Nun die Tortelloni für 3-4 Min. in heißem (nicht kochendem!) Wasser ziehen lassen. Vor dem Servieren in einer Pfanne mit einer Handvoll Kräutern nach Belieben (z.B. Spitzwegerich), etwas Butter, einem Schuss Olivenöl und etwas Nudelwasser schwenken.
- Kohlrabi, Nudeln und Hackbällchen auf Tellern anrichten und mit etwas Parmesan garnieren.

## Nachspeise: Grießpudding mit Erdbeerkompott

Wer braucht schon die Fertigbecher aus dem Kühlregal? Grießpudding ist so einfach und günstig selbst gemacht. Und beim Fruchtkompott sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt – der Grießpudding schmeckt beispielsweise auch mit Waldbeeren oder Apfelkompott.



### Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g Erdbeeren
- 50 g Weichweizengrieß
- 500 ml Milch
- 200 g Schlagsahne
- 2 Blatt Gelatine
- 3 Eier
- 1 Bio-Zitrone
- Zitronensaft
- 50 g Zucker

### Zubereitung: Arbeitszeit 25 Min./Kühlzeit 2 Std.

- Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Die Hälfte der Erdbeeren mit einem Spritzer Zitronensaft pürieren und beiseite stellen.
- In einer Schale mit kaltem Wasser 2 Blätter Gelatine einweichen.

- 3 Eier mit Zucker und dem Abrieb einer Zitrone im warmen Wasserbad schaumig schlagen. Anschließend die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine dazugeben und einrühren.
- Milch in einem Topf erhitzen. Grieß dazu geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Eimasse mit der Milchgrießmasse vermengen und den Topf in eine Schüssel oder einen Topf mit Eiswasser stellen. Kaltrühren.
- Anschließend Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den abgekühlten Grießbrei heben.
- Den Grießpudding in Gläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Dann das Erdbeerpüree und die restlichen Erdbeeren darauf verteilen. Mit Minze garnieren.