

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

## Kochen für die ganze Familie – gesund, günstig und lecker



Familie Brechmann aus Nordwalde bei Münster lebt den Traum eines jeden Selbstversorgers: Neben eigenem Anbau von vielfältigem Obst und Gemüse, halten die Brechmanns auf ihrem Grundstück auch Hühner, Schafe und Enten. Die Söhne Can-Luca (8) und Joel-Pascal (7) träumen von einem etwas anderen Garten Eden: Hot Dogs, Döner, Pommes und Co. – und das am liebsten jeden Tag. Gemüse aus dem eigenen Garten ist bei ihnen leider „bäh!“

Gesunde Gemüseküche für Kinder, das ist Björn Freitags neue Herausforderung. Außerdem will er der Familie zeigen, wie sich die üppigen Erträge auch für den Winter haltbar machen lassen. Oecotrophologin und Einmachexpertin Sarah Schocke gibt dabei wichtige Tipps.

### Tipps zum Einmachen:

- Generell gilt: Gläser, Gummiringe und Deckel vor dem Einmachen 10 Minuten in kochendem Wasser sterilisieren. Vorab Einmachutensilien auf Schäden prüfen, um Vakuummängeln vorzubeugen.
- In Öl einlegen: Gemüse waschen, anbraten, in Einmachgläser geben und mit Öl auffüllen. Wichtig ist, dass beim Einfüllen des Öls keine Luftblasen entstehen und das Gemüse komplett und ständig mit Öl bedeckt ist. Verwenden Sie qualitativ hochwertige Öle.
- Sauer einlegen: Hierfür eignen sich besonders feste Obst- und Gemüsesorten. Da erst ab einem Säuregehalt von 2 bis 9 Prozent im Essig Bakterien abgetötet

werden, empfiehlt es sich, die gefüllten Gläser am Ende einzukochen, um die Haltbarkeit deutlich zu erhöhen.

- Das klassische Einkochen im Topf: Darauf achten, dass das Gemüse reif und unversehrt ist. Gläser nicht komplett befüllen, sondern einen ca. 2 cm breiten Rand zum Deckel lassen, damit sich der Inhalt beim Kochen ausbreiten kann. Bei eingekochtem Gemüse empfiehlt sich eine Einkochzeit von etwa 60 Minuten bei 100°C.
- Damit die gefüllten Gläser während des Einkochens im Wasserbad nicht aneinanderschlagen, zwischen und unter die Gläser Geschirrtücher legen.

## **Tipps & Tricks, um dem Nachwuchs Gesundes schmackhaft zu machen:**

- Gemüse für Kinder attraktiver präsentieren, z.B. mit beliebtem Fingerfood: Gemüsegesichter auf der Stulle sind echte Hingucker. Möhrensterne oder Gurkenblumen lassen sich hervorragend zu Dips reichen.
- Lieblingsgemüse ruhig öfters servieren. Seien Sie bei der Zubereitung kreativ: Aus Karotten werden dann Suppe, Püree, Pommes und Co.
- Beziehen Sie Ihre Kinder in die Mahlzeitengestaltung mit ein. Wenn sie beim Gemüseanbau, dem gemeinsamen Einkauf oder der Zubereitung mitmachen, kann das Interesse an Gemüse und die Neugierde auf den Geschmack geweckt werden.
- Eine Ration Gemüse einfach unbemerkt verschwinden lassen, z.B. in Soßen, Frikadellen, Kartoffelpuffern oder Eintöpfen. Diese Gerichte lassen sich hervorragend mit Gemüse verfeinern.

## Rezepte

Gemüse-Antipasti .....	4
Antipasti Tiramisu.....	6
Eingelegte Ringelbete .....	8
Tomaten-Sugo .....	10
Spinatpasta mit Tomaten-Sugo und Mangold.....	12
Zucchini Chicken-Nuggets mit Kartoffelecken.....	15
Beetroot Burger mit Kürbis-Chips .....	18
Apfelpizza.....	21

## Gemüse-Antipasti

(für 3 Einmachgläser à 0,3 l)

Sie haben einfach zu viel Gemüse im Kühlschrank? Dann ab in die Pfanne damit, in Öl einlegen, einkochen und bis zu einem Jahr leckere Antipasti genießen.



Rezept von Sarah Schocke

### Zutaten:

- 3 Zucchini
- 3 Paprika
- Salz
- Olivenöl

### Zubereitung:

- Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Anschließend in einer Grillpfanne mit 1 EL Öl scharf anbraten. 2 Prisen Salz dazugeben.
- Gebratenes Gemüse auf die 3 Gläser verteilen. Bis zum Rand mit Olivenöl auffüllen, sodass das Einlegegut vollständig bedeckt ist. Vor dem Verschließen das Glas leicht auf den Tisch klopfen, um restlichen Sauerstoff entweichen zu lassen.

- Glas schließen und anschließend im Kühlschrank lagern.

**Profitipp:** Zusätzliches Einkochen der gefüllten Antipasti-Gläser verlängert die Haltbarkeit bis zu einem Jahr. Hierfür die Gläser in Küchenhandtücher wickeln und für 30 Minuten in kochendes Wasser stellen.

## Antipasti Tiramisu

(für 4 Personen)

Gleich zwei italienische Klassiker in einem. Dieses Antipasti Tiramisu eignet sich hervorragend als Vorspeise. Ideal mit eingelegtem Gemüse und frischen Kräutern aus dem eigenen Garten.



Rezept Björn Freitag

### Zutaten:

- 2 Scheiben Pumpernickel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Kerbel
- 3 Stiele Estragon
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Dill
- 1 Lauchzwiebel
- 200 g Joghurt
- 200 g Hüttenkäse

- 1 TL frisch gepresster Limettensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl zum Anbraten
- Diverse eingelegte Antipasti nach eigenem Geschmack

**Zubereitung:**

- Den Pumpernickel mit den Händen zerkleinern.
- Pumpernickel mit 1 EL Öl in einer Pfanne anrösten.
- Knoblauch schälen, pressen und ebenfalls mit anrösten.
- Für die Crème alle Kräuter waschen, trockenschleudern, abzupfen und feinhacken.
- Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- Kräuter und Lauchzwiebel mit dem Joghurt in einer Schüssel vermischen.
- Hüttenkäse unterheben. Mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.
- In die Gläser zuerst den Pumpernickel, dann die Crème und obenauf Antipasti schichten. Hierfür eignen sich zum Beispiel eingelegte Tomaten, Zucchini oder Paprika.
- Abschließend mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

## Eingelegte Ringelbete

(für 3 Einmachgläser à 0,4 l)

Lieber Essig statt Öl? Die Alternative zu den Antipasti: Sauer eingelegtes Gemüse! Statt Ringelbete kann auch einfach Rote Bete verwendet werden.



Rezept Sarah Schocke

### Zutaten:

- 1,5 kg Ringelbete
- 400 ml Rotweinessig (mind. 5% Säure)
- 600 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Zucker
- 2 EL Meersalz

### Zubereitung:

- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Essig, Wasser, Knoblauch, Zucker und Meersalz in einen Topf geben und aufkochen lassen.
- Bete waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.



- Die geschnittene Bete in sterile Einmachgläser geben und mit dem heißen Sud übergießen, sodass das Einmachgut komplett mit Sud bedeckt ist.
- Gläser verschließen und im Ofen bei konstant 85 °C eine Stunde einkochen.

Die eingelegte Bete passt hervorragend zu Feldsalat, als schmackhaftes Topping zur Brotzeit, zu Kartoffel- oder Fleischgerichten, zu Fisch oder auf Burgern aller Art (auch vegetarisch oder vegan).

## Tomaten-Sugo

(für 3 Bügelgläser à 0,5 l)

Sie wissen nicht, wohin mit den vielen Tomaten aus Ihrem Garten? Wie wär's mit einem Sugo? Das ist eine einfache Sauce, vielfältig einzusetzen für Pasta, Pizza oder einfach pur.



Rezept Sarah Schocke

### Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 1,5 kg Tomaten
- 3 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und klein schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln zunächst leicht braun andünsten, dann die Tomaten dazugeben. Auf mittlerer Stufe Zwiebeln und Tomaten für 45 Minuten einkochen lassen.

- Anschließend das eingekochte Gemüse mit einem Stabmixer zu einer feinen Masse pürieren.
- Der fertige Tomaten-Sugo in sterile Einmachgläser füllen. Dabei 2 cm Platz zum Deckel lassen. Gläser verschließen.
- Großen Einmachtopf zu 2/3 mit Wasser befüllen, sodass die geschlossenen Gläser später komplett im Wasser stehen.
- Zum Einkochen die gefüllten Gläser für 30 Minuten in das 100°C heiße Wasser stellen. Danach ist der Tomaten-Sugo bis zu einem Jahr haltbar.

**Profitipp:** Gläser vor dem Einkochen in Küchentücher wickeln, dann erst in das Wasser stellen, um Glasschäden vorzubeugen.

## Spinatpasta mit Tomaten-Sugo und Mangold

(für 4 Personen)

Saftig grüne Nudeln, die selbst den größten Gemüse-Muffel überzeugen. Abgerundet mit einem Tomaten-Sugo aus der Saison. Genießbar zu jeder Jahreszeit!



Rezept Björn Freitag

### Zutaten:

- 700 g frischer Spinat
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 300 g Hartweizengrieß, fein
- 4 EL Olivenöl
- 2 Eigelbe
- 1 Ei
- 100 ml warmes Wasser
- 300 g junger Mangold
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

- Salz
- Pfeffer
- 1 Glas Tomaten-Sugo

**Zubereitung:**

- Den Spinat waschen und von groben Stielen befreien. Dann mit einem Mixer oder einem Pürierstab unter Zugabe von etwa 100 ml Wasser pürieren.
- Spinat-Püree durch ein Sieb in einen Topf drücken.
- Das passierte Püree vorsichtig aufkochen lassen. Am Topf bleiben, da die Flüssigkeit schnell überschäumen kann.
- Mehl, Grieß, 3 EL Öl, 2 Eigelbe und ein ganzes Ei in eine Schüssel geben. 5 EL Spinatschaum dazugeben und alles mit den Händen zu einem Teig kneten. Darauf achten, dass der Teig nicht zu weich wird. Er sollte möglichst fest sein und per Hand weitere 3 Minuten kräftig durchgeknetet werden. Klebt der Teig an den Fingern, noch etwas Mehl hinzufügen. In Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Ist er gut gekühlt, in Portionen mit einer Nudelmaschine verarbeiten.
- Den Teig mehrfach auf breitester Einstellung (0) durchdrehen, falten und erneut durchdrehen. Das macht den Teig geschmeidiger und stabiler. Ist der Teig noch zu feucht, mit ein wenig Mehl bestäuben. Nun in kleinen Schritten den Abstand der Walze so lange verringern, bis die Teigbahn die gewünschte Dicke erreicht hat.
- Dann mit dem Schneidaufsatz für Tagliatelle die Nudeln schneiden. Für etwa 10 Minuten zum Trocknen auf ein Backpapier legen oder auf einen Nudeltrockner hängen.

**Alternativ zur Nudelmaschine:** Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen, falten und erneut ausrollen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Teig elastisch ist. Dünn ausrollen und mit einem Messer in Streifen schneiden.

- Mangold putzen und in Streifen schneiden.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

- Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mangold dazugeben und für etwa 3 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tomaten-Sugo in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.
- Nudeln in kochendem Salzwasser für etwa 2 Minuten garen, abgießen und unter den Mangold heben.
- Auf vier Pasta-Teller verteilen. Nach Belieben den Tomaten-Sugo über die Nudeln geben und servieren.

## Zucchini Chicken-Nuggets mit Kartoffelecken

(für 4 Personen)

Gesundes Fast Food? Magere Hähnchenbrust im Zucchini-Mantel stellt ungesunde Chicken-Nuggets in den Schatten und glänzt dabei mit ausgezeichnetem Geschmack!



Rezept Björn Freitag

### Zutaten für die Kartoffelecken:

- 500 g kleine festkochende Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

### Zutaten für die Nuggets:

- 350 g Zucchini
- 500 g Hähnchenbrust
- 2 Eier
- 4 EL Dinkelmehl
- 4 EL Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- 3 EL weißer Sesam

**Zutaten für den Dip:**

- 150 g Schmand
- 150 g Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 Bund Küchenkräuter (Dill, Schnittlauch, Basilikum)
- Salz
- Paprikapulver

**Zubereitung:**

- Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
- Die Kartoffeln waschen, längs vierteln und eine Schüssel mit Wasser geben. Für 10 Minuten ziehen lassen. HINWEIS: Während des Einweichens löst sich die Stärkeschicht, die Kartoffeln werden leicht schleimig und genau diese Schicht wird später durch das Backen kross.
- Anschließend die Kartoffelecken abschütten. Mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel marinieren. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bei 230 Grad für 30-40 Minuten backen.
- Für die Panierung die Zucchini waschen und fein reiben. In einem Küchentuch gut auspressen. Die ausgepressten Zucchini mit den Eiern, 4 EL Mehl und Salz zu einer relativ flüssigen Masse vermengen.
- Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke (ca. 4 cm) schneiden.
- Zunächst die Nuggets in Mehl, dann in der Zucchini-Panierung wenden.
- Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und die panierten Nuggets von allen Seiten ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten und währenddessen mit Sesam bestreuen.
- Tipp: Haftet nicht genügend Panade an den Nuggets, etwas Panade nachträglich auf die Nuggets in der Pfanne geben. So entsteht ein knuspriger Zucchini-Mantel.
- Für den Dip Schmand, Joghurt, Senf, Salz und Paprikapulver in einer Schüssel cremig rühren.



- Die Kräuter waschen, fein hacken und unter den Dip mischen.
- Die gold-braunen Nuggets mit den Kartoffelecken und dem Dip servieren.

## Beetroot Burger mit Kürbis-Chips

(für 4 Personen)

Ein leckerer Burger ganz ohne Fleisch. Mit viel Gemüse ist er eine gesunde Fastfood-Alternative für Groß und Klein.



Rezept Björn Freitag

### Zutaten für die Kürbis Chips:

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- 2 TL Sesam
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### Zutaten für die Burger:

- 2-3 rote Bete (ca. 300 g)
- 1 Möhre
- 1 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenkerne

- 200 g Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas
- 2 EL Semmelbrösel
- 100 g feine Haferflocken
- 1 Ei
- 4 Burgerbrötchen nach Wahl
- 1 große Gemüsezwiebel
- 4 Salatblätter
- 8 getrocknete, eingelegte Tomaten
- 2 kleine Essiggurken in Scheiben
- Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

**Zutaten für den Dip:**

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriander
- 250 g Joghurt
- 200 g Hüttenkäse
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Ketchup
- Salz

**Zubereitung:**

- Für die Kürbis-Chips zunächst den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Kürbis vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
- Sesam, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zusammen mit 4 EL Öl in einer großen Schüssel vermengen. Die Kürbisspalten darin wenden.
- Die marinierten Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20-25 Minuten knusprig backen.

- Für die Burger die rohen Roten Beten und die Möhre schälen und mit der Küchenreibe grob raspeln. Tipp: Gummihandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt.
- 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken, mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne mit Öl anrösten.
- Die Kichererbsen in ein Sieb abschütten und mit Wasser gut abspülen. Mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Zusammen mit den Beten, der Möhre und dem Pfanneninhalt zu einer homogenen Masse vermengen. Abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- Für den Dip 1 Knoblauchzehe schälen und in eine Schüssel pressen.
- Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- Joghurt, Hüttenkäse, gepressten Knoblauch und Koriander in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Curry und Ketchup abschmecken.
- Die Gemüsezwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit Öl anbraten, mit Sojasauce ablöschen und zur Seite stellen.
- Aus der Rote Bete-Masse mit angefeuchteten Händen 4 Bratlinge formen.
- 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten jeweils 4 Minuten braten.
- Die Brötchen aufschneiden, beide Hälften mit dem Dip bestreichen. Untere Hälfte mit einem Salatblatt und den eingelegten Tomaten belegen. Den Bratling auflegen, gebratene Zwiebel und 3 Scheiben Essiggurke darauf platzieren. Zweite Hälfte auflegen. Eventuell mit einem Holzspieß zusammenhalten.
- Den fertig belegten Burger mit Kürbis-Chips und Dip servieren.

## Apfelpizza

(für 4 Personen)

Ein köstlicher Nachtisch für die ganze Familie. Die perfekte Kombination aus süß und sauer, vereint auf einer knusprigen Pizza.



Rezept Björn Freitag

### Zutaten für den Teig:

- 300 g Mehl
- 130 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 2 Eigelbe
- 1 Prise Salz

### Zutaten für den Belag:

- 3 Äpfel, säuerlich und fest
- 200 g Schmand
- 2 EL Apfelmus
- 1 EL Honig
- 1/2 Bio-Zitrone

- 1 TL Zimt

**Zutaten für das Topping:**

- 2 EL Rohrzucker
- 80 g gehackte Walnüsse

**Zubereitung:**

- Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Wasser, Öl, Eigelbe und Salz dazugeben.
- Alles zu einem Teig verkneten und 30 Minuten mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Schmand mit Honig, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zimt und Apfelmus verrühren.
- Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
- Für das Topping Rohrzucker in einer Pfanne karamellisieren. Walnüsse grob hacken und mit dem Karamell vermischen. Auf einem Backpapier erkalten lassen.
- Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in 4 gleich große Stücke teilen.
- Die Stücke sehr dünn zwischen zwei Backpapier-Seiten ausrollen.
- Mit etwas Schmand bestreichen und mit Apfelscheiben belegen.
- Die belegten Pizzen nacheinander für 5-10 Minuten knusprig backen.
- Nach dem Backen mit karamellisierten Nüsse bestreuen und heiß servieren.