

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

## Bio statt billig - Björn Freitag gegen Billigwahn und Fertigprodukte



Zu viel Fleisch und noch mehr Fertigwürsten – so sieht der Koch-Alltag bei Familie Kasch-Bornemann aus. Schnell muss es gehen, oft fehlen die Ideen und so greift Mutter Vanessa gerne mal zur fixen Rezeptinspiration aus dem Hause Knorr, Maggi & Co. Ein weiteres Problem: Vater Matze und Sohn Ben essen gerne viel Fleisch, jedoch nur das aus dem Discounter.

Vanessa braucht dringend Unterstützung vom Spitzenkoch. Sie möchte Kochen ohne fertige Gewürzmischungen lernen und ihre Männer mit einer Qualitätsoffensive in Sachen Fleisch davon überzeugen, dass sich bessere Tierhaltung auch im Geschmack auszahlt.

### **Björn Freitags Tipps für mehr Qualität und einen nachhaltigen Speiseplan:**

- Generell weniger Fleisch verzehren, dafür das Fleisch aus besserer Haltung bevorzugen. Beispielsweise gibt der Lebensmitteleinzelhandel anhand einer vierstufigen Haltungskennzeichnung an, wie gut ein Tier gelebt hat. Dieses Siegel findet man mittlerweile auf den meisten Fleischverpackungen, die im Handel verkauft werden. Bei der ersten Stufe wurden nur die gesetzlichen Mindeststandards eingehalten, die Produkte sind dadurch relativ günstig. Je höher die Stufe, desto artgerechter haben die Tiere gelebt. Dies spiegelt sich auch im höheren Preis wider.
- Vegetarische Alternativen sind oft günstiger als Gerichte mit Fleisch. Daher lohnt es sich, mit Blick auf den Geldbeutel, öfter auf vegetarische Alternativen zurückzugreifen. Besonders empfehlenswert sind Gerichte mit Hülsenfrüchten. Diese enthalten viel Protein und sind daher ein geeigneter Fleischersatz.

- Die Qualität von Fleisch kann auch beim Einfrieren gänzlich bewahrt werden. Auf keinen Fall sollten Sie es in der Originalverpackung einfrieren, sondern nur in gefriergeeigneten Dosen oder Tüten. Erkennbar ist dies am Schneeflocken-Symbol auf dem Behältnis.
- Ein Grundbestand an folgenden Gewürzen sorgt für guten Geschmack, ganz ohne Gewürzmischung aus der Tüte: Muskatnuss (idealerweise ganze Muskatnüsse frisch reiben), Paprikapulver, Chili, Curry und ein paar getrocknete Kräuter gehören in jede Küche.
- So ist Gemüse richtig gesund: Wer die Aufnahme von Pestizidrückständen auf Gemüse und Obst reduzieren will, greift am besten zu Bioprodukten. Dies ist vor allem dann sinnvoll, wenn es sich um Obst und Gemüse handelt, das mit Schale verzehrt wird. Zum Beispiel Kartoffeln oder die Zesten von Zitronen. Bei Früchten und Knollen, die grundsätzlich geschält werden, ist Pestizidbelastung kein Problem. Vor allem Wurzelgemüse und Zwiebeln müssen daher nicht zwingend „bio“ sein.

## Die Rezepte von Björn Freitag

Vegetarische Wirsing-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse.....	4
Bohnen-Bratlinge mit Kräuter-Salat .....	7
Steak mit Ofengemüse und Kartoffelgratin.....	9
Reste-Trifle .....	12

## Vegetarische Wirsing-Roulade mit Kartoffeln und Gemüse

Björn Freitags Geheimtipp, um aus Fleischfans Gemüseliebhaber zu machen. Dank Fertig-Kloßteig aus dem Kühlregal geht dieses Gericht blitzschnell von der Hand.



### Für die Wirsing-Roulade:

#### Zutaten für 3 Personen:

- 1 Wirsing
- 1/3 Bund Petersilie
- 500 g Kloßteig
- 100 g Feta
- 1 Zwiebel
- 1/4 Sellerieknolle
- 1 Karotte
- 3 frische Lorbeerblätter
- 20 ml Sahne
- 400 ml Gemüsefond
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL Kartoffelstärke
- Rapsöl
- Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

- Den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Zunächst die welken Blätter des Wirsings entfernen. Dann für die Rouladen sechs frische große Blätter am Strunk abschneiden. Den unteren, dicken Teil des Strunks keilförmig herausschneiden.
- Zum Blanchieren der Blätter einen Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Kocht das Wasser einmal auf, Herd ausschalten und Wirsingblätter für 2 Minuten hineinlegen. Blätter mit kaltem Wasser abschrecken.
- Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken.
- Für die Füllung Kloßteig, Feta und Petersilie verkneten und mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zwei Wirsingblätter mit der rauen Seite nach oben zur Hälfte übereinander legen und eine Handvoll Kartoffel-Feta Masse mittig darauf verteilen. An den Seiten einen ca. 2 cm breiten Rand lassen, um die Roulade einrollen zu können.
- Die Füllung zunächst mit der langen Seite des Blattes einrollen, dann links und rechts einfallen und weiter einrollen. Roulade mit einem Stück Küchengarn fixieren. Die anderen Rouladen ebenso füllen und rollen.
- Einen Schuss Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen bei geschlossenem Deckel von beiden Seiten für jeweils 5 Minuten anbraten.
- In der Zwischenzeit Zwiebel, Sellerie, Knoblauchzehe und Karotte grob zerkleinern.
- Sind die Rouladen gold-braun angeröstet, aus der Pfanne nehmen. Nun das geschnittene Röstgemüse in der Pfanne mit einem Schuss Rapsöl für ca. 10 Minuten unter Rühren anrösten.
- Herd auf mittlere Stufe stellen. Rouladen auf das gold-braune Röstgemüse legen.
- Lorbeerblätter dazugeben. An den Rouladen vorbei das Röstgemüse mit der Gemüsebrühe und einem Schuss Sahne ablöschen. Mit einer Prise Pfeffer würzen.
- Deckel drauf und das Ganze für 30 Minuten bei 230°C Ober-/Unterhitze im Ofen garen.
- Das Garn von den fertigen Rouladen entfernen.
- Den restlichen Pfanneninhalt in ein Sieb geben, die Flüssigkeit in einem Topf auffangen.
- Mit einer Kelle das Röstgemüse in dem Sieb ausdrücken.
- Einen Zweig Rosmarin zur Flüssigkeit geben und einmal aufkochen lassen.
- Zur Bindung 3 EL Kartoffelstärke mit 3 EL kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel glattrühren.
- Ca. 2 EL der Stärkemischung unter die Soße rühren und kurz aufkochen lassen.

**Wirsinggemüse mit Kartoffeln:**

Das Gemüse passt perfekt zu den Rouladen. Während die äußeren Blätter die Rouladen bilden, werden die zarten inneren Blätter für das Gemüse verwendet.

**Zutaten für 3 Personen:**

- ½ Wirsingkopf
- 1 Zwiebel
- 15 ml Sahne
- 500 g Kartoffeln, festkochend
- Salz und Pfeffer
- Kümmel
- Rapsöl

**Zubereitung:**

- Den Strunk des Wirsings herausschneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen, fein würfeln.
- Das Gemüse mit einem Schuss Rapsöl in einem Topf scharf anbraten.
- Mit zwei Prisen Salz, etwas Pfeffer und einer Messerspitze Kümmel würzen.
- Einen Schuss Sahne dazugeben und für ca. 10 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln
- lassen.
- Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.
- Schließlich die fertigen Zutaten auf einem Teller drapieren und heiß servieren.

## Bohnen-Bratlinge mit Kräuter-Salat

Veggie-Frikadellen, die es in sich haben. Bohnen verleihen dem Gericht eine Extraportion Eiweiß und halten lange satt. Außerdem sind die kleinen Kraftpakete ein absoluter Preisknüller!



### Für den Bohnensalat

#### Zutaten für 3 Personen:

- 400 g Kidneybohnen (aus der Dose/dem Glas)
- 1 Ei
- 3 EL Senf
- 3 EL Tomatenmark
- 30 g zarte Haferflocken
- 2 EL Paniermehl
- 3 EL Kartoffelstärke
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 200 g Weidekäse oder Gouda
- Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Kreuzkümmel

**Zubereitung:**

- Kidneybohnen abgießen, waschen und in eine Schüssel geben.
- Ei, Senf, Tomatenmark, Haferflocken, Paniermehl und Kartoffelstärke dazugeben.
- Knoblauchzehe schälen und dazu pressen.
- ½ Bund Petersilie waschen, fein hacken.
- Zwiebel schälen und klein schneiden.
- Karotte waschen, schälen und mit einer Reibe fein raspeln.
- Zwiebel und Möhre in einer Pfanne mit einem Schuss Rapsöl anbraten und anschließend zu den restlichen Zutaten geben. Dann alles zu einer homogenen Masse kneten.
- Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.
- Mit angefeuchteten Händen 9 kleine Bratlinge formen, in Paniermehl wenden und in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Rapsöl ca. 3 Minuten von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben.
- Den Weidekäse in feine Scheiben schneiden und auf die Bratlinge verteilen.
- Die Bratlinge für ca. 10 Minuten bei 200 °C Umluft überbacken.

**Für den Kräuter-Salat****Zutaten für 3 Personen:**

- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Rucola
- ½ Paprika
- 300 g Tomaten
- ½ Gurke
- 4 Zweige Koriander
- 10 Blätter Basilikum
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Sherryessig
- 1 TL Senf
- 1 EL Agavendicksaft
- 15 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

- Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- Rucola waschen, zupfen und in eine Schüssel geben.
- Paprika, Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden.
- Kräuter waschen, trockenschleudern und feinhacken.
- Gemüse und Kräuter zum Rucola geben.
- Olivenöl, Sherryessig, Senf, Agavendicksaft und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

## Steak mit Ofen-Gemüse und Kartoffelgratin

Hochwertiges Rindfleisch, mediterran mariniertes Gemüse und cremiger Gratin – Bei diesem Gericht ist für jeden was dabei.



### Für das Rumpsteak

#### Zutaten für 3 Personen:

- 3 Rumpsteaks à 250 g
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

#### Zubereitung:

- Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- Eine Grillpfanne erhitzen.
- Den Fettrand des Fleisches leicht einschneiden. Steaks von beiden Seiten salzen. Den Rand der Fleischscheiben mit einem Küchengarn einfassen, mehrmals umwickeln und vorknoten. So hält das Steak beim Anbraten die Form.
- Einen Schuss Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Steaks von beiden Seiten scharf anbraten.
- Um herauszufinden, ob der gewünschte Garpunkt erreicht ist, mit dem Finger oder einem Pfannenwender leicht auf das Fleisch drücken. Tritt noch roter Fleischsaft aus, ist das Fleisch rare. Gibt es stark nach, ist es medium. Hält das Fleisch dem Druck stand, ist es well-done. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tip:** Die Kerntemperatur liegt bei medium gebratenem Fleisch bei ca. 56°C.  
Das Fleisch abgedeckt etwa so lange ruhen lassen wie es gegart wurde. So verliert es beim Anschneiden weniger Saft.

### Für das Marinierte Ofen-Gemüse:



### Zutaten für 3 Personen:

- 1 Zwiebel
- 6 Champignons
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 EL Balsamicoessig, weiß
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Zwiebel schälen, Champignons putzen, Zucchini und Paprika waschen. Kerne und Kerngehäuse der Paprika entfernen.
- Gemüse in gleich große Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 10 Minuten bei 220°C Grillfunktion auf mittlerer Schiene im Ofen garen.
- Kurz abkühlen lassen. Dann die Haut der Paprika abziehen.
- Das Gemüse in einer Schüssel mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz marinieren und lauwarm servieren.

**Für den cremigen Kartoffelgratin:****Zutaten für 3 Personen:**

- Butter (zum Einfetten der Form)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Kartoffeln
- 200 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 100 g Weidekäse oder Gouda
- 3 EL Kartoffelstärke
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

**Zubereitung:**

- Backofen auf 230°C vorheizen.
- Auflaufform mit Butter einfetten und mit einer halben geschälten Knoblauchzehe einreiben.
- Kartoffeln schälen und mit einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln.
- Milch und Sahne in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die andere Hälfte der Knoblauchzehe dazu pressen.
- Die Kartoffelscheiben dazugeben und aufkochen lassen, bis die Sauce andickt.
- Ist die Sauce zu flüssig, zusätzlich Kartoffelstärke unterrühren.
- Anschließend die Masse in die Auflaufform geben und Käse darüber reiben.
- Gratin für 30 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene bei 230°C Umluft backen.

## Reste-Trifle

Sie haben Kekse oder trockenen Kuchen und etwas Obst übrig? Viel zu schade zum Wegwerfen! Zaubern Sie daraus ein kleines köstliches Dessert!



### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Kekse (alternativ Rührteig- oder Biskuitkuchen vom Vortag)
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 EL Butter
- 3 EL Honig
- 300 g Blaubeeren
- 300 g Skyr
- Saft von ½ Zitrone
- 150 g gemahlene Mandeln

### Zubereitung:

- Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben, mit einem Nudelholz oder einer Pfanne zu Krümeln verarbeiten und in eine Schüssel füllen.
- Rosmarin waschen, trockenschleudern und die Nadeln fein hacken.
- Butter in einem Topf zerlassen. Rosmarin und 1 EL Honig einrühren.
- Über die zerkleinerten Kekse träufeln und vermengen.
- Die Keksmasse auf vier kleine Dessertgläser verteilen, andrücken und 30 Minuten im Kühlschrank oder alternativ 10 Minuten im Gefrierfach kaltstellen.
- Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Blaubeeren mit dem restlichen Honig im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

- Skyr, Zitronensaft und die restlichen Beeren mit dem Blaubeer-Püree vermengen und in die Gläser mit der Keksmasse füllen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kaltstellen.
- Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.
- Zum Servieren die Reste-Trifles mit den gerösteten Mandeln bestreuen und genießen.