

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

Die Catering-Herausforderung – Björn Freitag kocht mit „Caritas-Azubis“

Mangoldkuchen vom Blech.....	2
Köttbullar-Spieße	4
Dip-Variationen	6
Preiselbeer-Dip.....	6
Apfel-Walnuss-Dip	7
Hähnchenunterkeulen.....	8

Mangoldkuchen vom Blech

Dieser herzhafteste Gemüsekekuchen ist schnell gemacht, denn im Gegensatz zu Hefeteigen muss Quarkteig nicht gehen. Wer keinen Mangold mag, kann diesen durch Spinat ersetzen.



Zutaten für 5 Personen / 1 Blech

Für den Teig:

- 125 g Magerquark
- 1 Ei
- 50 ml Olivenöl
- 200 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 1/2 TL Salz

Für den Belag:

- 1,5 Zwiebeln
- 200 g Mangold
- 150 g Schmand
- 125 g Magerquark
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 100 g Schafskäse
- 50 g Parmesan
- 3 Eier
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer

- 125 g Cocktailtomaten
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein tiefes Blech mit Backpapier belegen.
- Für den Teig alle Zutaten miteinander vermischen und durchkneten.
- Teig mit einem Nudelholz ausrollen und auf dem Backblech verteilen. Den Rand etwas hochziehen, damit die Füllung später nicht herunterläuft.
- Für den Belag Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer großen Pfanne kurz in Öl andünsten.
- Mangold waschen, Blätter und Stiele klein schneiden.
- Erst die Mangoldstiele zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Nach 2 Minuten können auch die Blätter dazugegeben werden.
- Schmand, Magerquark, Knoblauch, zerbröselter Schafskäse, Parmesan, Eier vermengen und zusammen mit der Mangold-Zwiebel-Mischung in einer Schüssel miteinander vermischen.
- Den Belag mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben abschmecken.
- Gemüsemasse gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verteilen.
- Cocktailtomaten halbieren und gleichmäßig über den Mangoldkuchen streuen.
- Kuchen ca. 50 Minuten im Ofen backen, bis der Teig goldbraun ist.

Köttbullar-Spieße

Schwedens kleine Frikadellen mal anders! Mit frischer gelber Bete und geröstetem Vollkornbrot als Fingerfood. Das Rezept lässt sich ganz einfach variieren.



Zutaten für 5 Personen:

- 3 gelbe Bete-Knollen
- 150 ml Apfelsaft
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL heller Balsamico
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- 3 Scheiben Vollkornbrot, dick geschnitten
- 20 g weiche Butter

Für die Fleischbällchen:

- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Hackfleisch (halb Rind- und halb Kalbhackfleisch)
- 1 Ei
- 50 g Semmelbrösel
- 25 g Schmand
- 1 Prise gemahlener Piment
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 1 Bund Petersilie
- 5 Schaschlikspieße

Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Gelbe Bete schälen und in 3 cm große Würfel schneiden.
- Betewürfel in einem Topf mit Apfelsaft ca. 15 min bissfest garen.
- Saft abschütten und gelbe Bete mit Öl, Balsamico, Ahornsirup, Salz und Pfeffer marinieren.
- Brot in 3 cm dicke Scheiben schneiden und mit Butter bestreichen.
- Im Ofen 10 Minuten auf einem Backblech rösten.
- Für die Fleischbällchen Zwiebel fein hacken, in einer Pfanne kurz in Öl andünsten.
- In einer Schüssel die Fleischbällchen-Zutaten vermischen. Erst das Fleisch, die Zwiebel, das Ei, die Semmelbrösel und den Schmand vermengen und dann mit einer Prise Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Masse zu feucht ist, noch etwas Semmelbrösel dazugeben.
- Mit befeuchteten Händen 10 kleine Fleischbällchen formen.
- Fleischbällchen in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten, bis sie gar sind.
- Pro Spieß zwei Bällchen, Brotstücke und Betewürfel abwechselnd aufspießen.
- Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dip-Variationen

Diese schnellen Dips passen mit ihrer fruchtigen Note perfekt zu Fleisch- und Käsegerichten.

Preiselbeer-Dip



Zutaten für 5 Personen:

- 60 g Preiselbeeren (aus dem Glas)
- 1 TL Walnussöl

Zubereitung:

- Preiselbeeren in eine Schüssel geben und mit dem Walnussöl verrühren.

Apfel-Walnuss-Dip



Zutaten für 5 Personen:

- 1 Apfel
- 100 g Schmand
- 1 EL Sahne
- 15 g Walnuskerne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Walnussöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel grob raspeln, sofort mit Zitronensaft mischen, damit die Raspel nicht braun werden.
- Walnüsse grob hacken und dazu geben.
- Schmand mit Sahne in einer anderen Schüssel glattrühren.
- Apfel und Walnüsse dazugeben.
- Den Dip mit Walnussöl, Ahornsirup und einer Prise Salz abschmecken.

Hähnchenunterkeulen

Zart und geschmacksvoll sind diese marinierten Hähnchenunterkeulen aus dem Ofen. Sie lassen sich aber auch sehr gut auf dem Grill zubereiten.



Zutaten für 5 Portionen:

- 5 Hähnchenunterkeulen

Für die Marinade:

- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Paprika edelsüß
- 1/2 TL Grillgewürz
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Für die Marinade Rapsöl, Sojasoße, Tomatenmark, Honig, Senf, Paprikapulver, Grillgewürz und gehackten Knoblauch gut miteinander vermischen.
- Marinade nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Hähnchenunterkeulen großzügig damit bestreichen oder alles in einer großen

Schüssel miteinander vermengen.

- Backbleche mit Backpapier auslegen.
- Hähnchenkeulen gleichmäßig darauf verteilen.
- Im Ofen für ca. 45 Minuten bei 200 Grad garen und zwischendurch wenden, bis sie von beiden Seiten goldbraun und knusprig sind.