

---

## **Bestes Fleisch und viel Gemüse: Björn Freitags gesunde Familienküche**

### **Rezepte von Björn Freitag**

Blattsalat .....	4
Kohlrabi-Burger mit Sonnenpesto .....	5
Kohlrabi-Pommes mit Sour Cream Dip .....	7
Sonnenpesto .....	9
Gefüllter Kohlrabi mit Sonnenpesto.....	10

## Apfel-Kohlrabi-Süppchen

In einer sämigen Suppe lässt sich Gemüse besonders gut verstecken. Äpfel und Zitrone sorgen zudem für ein frisch-fruchtiges Aroma und überzeugen so auch die Kleinsten der Familie.



### Zutaten für 4-6 Personen:

- 1 Zwiebel
- 3 mittelgroße Bio-Kohlrabi mit Grün (Grün nicht wegwerfen)
- 2 Äpfel
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 g Walnuskerne
- ½ Baguette
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL Senf
- 200 ml Sahne
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- ½ Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

### **Zubereitung:**

- Blätter des Kohlrabis entfernen, die Knollen schälen und klein würfeln. Handelt es sich um Bio-Kohlrabi, können die Blätter aufbewahrt und als Pesto weiterverarbeitet werden (siehe Rezept: Sonnenpesto).

**Tipp:** Um den Kohlrabi zu schälen, die Enden auf beiden Seiten abschneiden. Auf die Schnittfläche legen und mit einem scharfen Messer von oben nach unten die Schale entfernen.

- Äpfel ebenfalls schälen, entkernen und würfeln.
- Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- Butter in einem Topf sanft erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Mit Mehl bestäuben, gut umrühren und mit der Brühe ablöschen.
- Apfel- und Kohlrabiwürfel zugeben und in der Brühe für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
- Währenddessen Nüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten, anschließend grob hacken.
- Ein halbes Baguette bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für 15 Minuten im Ofen rösten und anschließend in Scheiben schneiden.
- Wenn das Gemüse gar ist, mit einem Pürierstab fein pürieren. Salz, Zucker und Senf hinzugeben und unterrühren.
- Sahne und einen Spritzer Zitronensaft unterrühren und die Suppe mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Suppe anrichten, Schnittlauch und Walnüsse darüber streuen und mit dem Röstbrot servieren.

## Blattsalat

Viele Kinder mögen rohes Gemüse, während es gekocht oder gedämpft verschmält wird. Björn Freitags Salatkreation ist leicht zubereitet und kombiniert rohe Gemüsesorten mit einem frischen Dressing.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blattsalat nach Wunsch
- 1 Bund Radieschen
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Packung Rucolakresse (alternativ geht auch Gartenkresse)
- 1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- ½ Baguette
- 150 g saure Sahne
- 2 EL Parmesan, fein gerieben
- 3 EL Rapsöl
- 3 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Senf
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 5 EL Sesam, in der Pfanne geröstet

### **Zubereitung:**

- Die welken, äußeren Blätter des Salats abzupfen und den Strunk entfernen. Die Salatblätter waschen und trockenschütteln oder -schleudern. Per Hand in mundgerechte Stücke reißen.
- Enden der Radieschen entfernen. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden.
- Den Kohlrabi schälen und anschließend mit Hilfe des Schälmessers oder Sparschälers in feine, nudelähnliche Streifen schneiden.
- Kresse zusammen mit den Schnittlauchröllchen zum Salat geben.
- Ein halbes Baguette bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für 15 Minuten im Ofen rösten und anschließend in Scheiben schneiden.
- Salatdressing aus saurer Sahne, fein geriebenem Parmesan, Essig, Öl, Zucker, Salz, Senf, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft anrühren.
- Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- Salat mit dem Dressing vermengen, anrichten und den gerösteten Sesam darüber streuen. Mit Röstbrot servieren.

## **Kohlrabi-Burger mit Sonnenpesto**

Hamburger und Pommes – das Lieblingsgericht vieler Kinder. Björn Freitag beweist, dass ein Gemüsepatty der Fleischvariante geschmacklich in nichts nachsteht.



### **Zutaten für 4 Personen:**

- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Salat nach Wahl



- 1 großer Bio-Kohlrabi mit Grün (Grün nicht wegwerfen)
- 3 EL Parmesan
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 150 g Paniermehl
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 1 EL Butter zum Anbraten
- 4 Burgerbrötchen nach Wahl
- 4 EL Mayonnaise
- 4 EL Sonnenpesto (siehe Rezept)
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

- Salzwasser zum Kochen bringen.
- Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Ein paar Salatblätter waschen und trockenschütteln.
- Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen.
- Inzwischen die Panierstraße vorbereiten: Einen Teller mit Mehl bereitstellen, einen Teller mit verquirlten Eiern und 3 EL fein geriebenem Parmesan und einen Teller mit Paniermehl.
- Wenn die Kohlrabischeiben gar sind, kurz abtropfen lassen. Nun zuerst in Mehl, dann in der Ei-Parmesan-Mischung und zum Schluss im Paniermehl wenden, bis sie rundum mit Panade bedeckt sind. Eventuell wiederholen.
- Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben von beiden Seiten langsam bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit etwas Pfeffer würzen.
- Parallel die Zwiebelringe in einer zweiten Pfanne in etwas Öl anschwitzen.
- Die Burgerbrötchen im vorgeheizten Backofen bei 180° Ober- und Unterhitze für etwa 5 Minuten rösten.
- Untere Brötchenhälfte mit 1 EL Mayonnaise bestreichen, Salat und Kohlrabi-Schnitzel darauf geben, Tomate, Zwiebel und Sonnenpesto darüber schichten und mit dem Brötchendeckel schließen. Tipp: Etwas Salz und Pfeffer auf die Tomate geben.

## Kohlrabi-Pommes mit Sour Cream Dip

Fast Food in gesund? Das geht! Björn Freitags Kohlrabi-Pommes werden im Ofen herrlich zart, während Grillgewürz und Paprikapulver dem Gemüse den bekannten Pommes-Geschmack verleihen.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Kohlrabi-Pommes:

- 4 große Kohlrabi
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Grillgewürz
- 2 EL Mehl
- 2 saubere Geschirrtücher

#### Außerdem:

- Backpapier

#### Für den Sour Cream Dip:

- 200 g Schmand
- 125 g Quark (20% Fettanteil)
- Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz

- 1 Prise Pfeffer
- Zitronensaft
- Senf

**Zubereitung:**

- Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Portionsweise in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen und abreiben, um möglichst viel Feuchtigkeit zu entziehen.
- Kohlrabistifte in einer Schüssel mit Öl und Gewürzen vermengen und marinieren.
- Auf einem Backblech mit Backpapier so gleichmäßig verteilen, dass sich die Kohlrabipommes so wenig wie möglich berühren. Mit Mehl bestäuben und dann ca. 20 – 25 Minuten im 200 Grad heißen Ofen goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
- Für den Dip Schmand und Quark glattrühren, Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Knoblauchzehe fein hacken. Beides dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf abschmecken.
- Den Dip in kleine Schüsselchen füllen und mit den Kohlrabi-Pommes servieren.



## Sonnenpesto

Übrig gebliebene Kohlrabi-Blätter? Kein Problem! Statt in die Tonne wandern sie mit Sonnenblumenkernen und Kürbiskernöl in den Mixer. Das Ergebnis: Sonnenpesto, eine leckere Resteverwertung.



### Zutaten (für ca. 500 g):

- 200 g Sonnenblumenkerne
- 5 EL Sesam
- Blätter von ca. 4-5 Bio-Kohlrabi
- Radieschenblätter
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Biozitron, Saft und etwas Abrieb
- 150 ml Rapsöl
- 3 EL Kürbiskernöl
- ggf. etwas Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Parmesan

### Zubereitung:

- Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Anschließend den Sesam ebenfalls anrösten.
- Kohlrabiblätter (ohne Stiele), Radieschenblätter und Petersilie gründlich waschen, Knoblauch schälen und alles grob hacken.
- In einem hohen Gefäß das gemischte Blattgrün, Knoblauch, Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Raps- und Kürbiskernöl mit einem Pürierstab zu einer

homogenen Masse pürieren. Falls nötig, noch etwas Wasser oder Öl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Den gerösteten Sesam und den Parmesan mit einem Löffel einrühren.

**Tipp:** Sonnenpesto lässt sich prima mit Burgern, Pasta und Gemüse kombinieren oder als Brot-Dip verwenden. Im Kühlschrank ist es im Schraub- oder Weckglas ca. zwei Wochen haltbar.

## Gefüllter Kohlrabi mit Sonnenpesto

Björn Freitag kombiniert zartes Gemüse mit würzigem Hackfleisch und deftigem Käse. Ein Gericht, das sowohl als Beilage als auch Hauptgang schmeckt.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Bio-Kohlrabi (Grün nicht wegwerfen)
- 2 Zwiebeln
- Öl zum Anbraten
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 2 Tomaten, in Scheiben
- 100 g Gouda, gerieben
- 4 EL Sonnenpesto (Rezept gesondert)

### Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.
- Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
- Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Kugelausstechers aushöhlen. Dabei aufpassen, dass der Boden nicht durchstochen wird, damit die Füllung später nicht ausläuft.
- Die ausgehöhlten Kohlrabi in siedendem Wasser ca. 10 – 12 Minuten blanchieren und anschließend abtropfen lassen.
- Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Hälfte des ausgelösten Kohlrabi-Inneren ebenfalls fein würfeln und zusammen mit Hackfleisch und Tomatenmark gar braten. Zuletzt Kräuter der Provence und Paprikapulver, Knoblauch und Parmesan hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kohlrabi mit der Fleisch-Gemüsemasse füllen, jeweils 2 Tomatenscheiben darauf platzieren und den geriebenen Gouda darüber streuen.
- Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten, die gefüllten Kohlrabi hineingeben und im Ofen ca. 10 – 12 Minuten gratinieren.
- Auf Tellern anrichten und mit einem Klecks Sonnenpesto servieren. Gefüllte Kohlrabi lassen sich gut mit Wildreis und einem frischem Tomaten-Sugo kombinieren.