

## Weniger Zucker, mehr Geschmack – gesund kochen und genießen

### Rezepte von Björn Freitag

Nigiri-Grundrezept .....	2
Lachs-Nigiri .....	4
Garnelen-Nigiri .....	5
Gurken-Nigiri mit Wasabi-Mayonnaise .....	6
Eingelegtes süß-saures Gemüse ohne Zucker .....	8
Gemüse in Tempurateig mit einer Petersilien-Vinaigrette .....	10
Zuckerfreie Waffeln mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott.....	12
Möhrenkuchen ohne Haushaltszucker .....	14
Kartoffel-Rote-Bete-Salat mit Eiern und Dill .....	16
Rhabarber-Erdbeer-Crumble mit Haferflocken .....	18
Hafermilch.....	19

## Nigiri-Grundrezept

Sushi ohne Süßungsmittel, dafür mit eigener Würzsoße und ohne aufwendiges Rollen – das sind die vielfältigen Nigiris!



### Zutaten für 10 Stück:

- 200 g Sushi-Reis
- 2 EL Reissessig
- 400 ml Wasser
- Salz

### Zubereitung:

- Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt.
- Wasser aufkochen und salzen, den Reis hineingeben. Reis eine Minute aufkochen, dann den Deckel auflegen, Herd ausschalten und den Topf 20 Minuten auf der heißen Platte stehen lassen. Danach sollte der Reis gar, aber noch bissfest sein und alles Wasser aufgesogen haben.
- Für die Würzsoße Reissessig mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen und leicht erwärmen, sodass sich das Salz auflöst. Mischung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- Den gegarten Reis zum Auskühlen auf ein Blech geben und mit einem Spatel vorsichtig ausbreiten. Die Würzsoße darüber gießen und zügig untermischen. Mit angefeuchteten Händen mundgerechte Häppchen formen und auf eine Platte setzen. Nach Wahl weiterverarbeiten.

**Tipps:**

- Noch einfacher lässt sich der Reis mit einem Reiskocher zubereiten.
- Anstelle des Reissessigs können auch andere Essige wie z. B. milder weißer Balsamicoessig verwendet werden.
- Sollte bei der Würzsoßen Süße gewünscht sein, kann diese mit 1 EL Agavendicksaft herbeigeführt werden.
- Damit der Reis möglichst schnell auf Zimmertemperatur herunterkühlt, kann die Würzsoße am geöffneten Fenster oder unter Zuhilfenahme eines Fächers untergemischt werden.

## Lachs-Nigiri



### Zutaten für 10 Stück:

- 1 Nigiri-Grundrezept
- 200 g Lachs in Sushi-Qualität
- Optional 1 TL Wasabi
- Sojasoße zum Servieren

### Zubereitung:

- Reisnocken nach dem Nigiri-Grundrezept zubereiten und formen.
- Lachsfilet kurz anfrieren, damit er möglichst symmetrisch geschnitten werden kann.
- Den Fisch in sehr flache, etwa 2 x 5 cm große Stücke schneiden. Die Lachsstücke sollten etwas größer als die Reisnocken sein, damit sie an den Rändern leicht überlappen.
- Lachsstücke auf die Handfläche legen, optional mit einem Hauch Wasabipaste bestreichen, die Reisnocke darauflegen, leicht zusammenpressen.
- Nigiris auf eine Platte setzen.

### Tipps:

- Beim Kauf sollte man darauf achten, dass der Lachs möglichst frisch ist. Kriterien für Frische sind: Er besteht den Drucktest, die Augen sind klar, die Haut glänzt und die Kiemen sehen rot aus.
- Eine Alternative zu Lachs ist Thunfisch, auch andere fettreiche Fische eignen sich.

## Garnelen-Nigiri

Ceviche ist ein peruanisches Gericht, bei dem Fisch allein durch Säure gegart wird. Nach demselben Prinzip lassen sich auch die Garnelen für diese Sushi-Variante zubereiten.



### Zutaten für 10 Stück:

- 1 Nigiri-Grundrezept
- 10 rohe, ungeschälte Garnelen
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 1 rote Chilischote
- Gartenkresse nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- Sojasoße zum Servieren

### Zubereitung:

- Reisknollen nach dem Nigiri-Grundrezept zubereiten und formen.
- Von den Garnelen vorsichtig den Kopf abdrehen, am Rücken entlang aufschneiden und anschließend den Darm herausziehen. Die Garnelen kalt abspülen, abtrocknen und der Länge nach halbieren.
- Limetten- und Zitronensaft in eine Schüssel pressen. Chili entkernen, fein hacken und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen in die Mischung geben, vorsichtig umrühren und zehn Minuten ziehen lassen.
- Die fertigen Garnelen auf die Reisbällchen legen und festdrücken. Mit etwas Gartenkresse bestreuen und servieren.

## Gurken-Nigiri mit Wasabi-Mayonnaise



### Zutaten für 10 Stück:

#### Für die Gurken-Nigiri:

- 1 Nigiri-Grundrezept
- ½ Gurke
- Wasabi-Mayonnaise
- optional Kresse
- Sojasoße zum Servieren

#### Für die Wasabi-Mayonnaise:

- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Wasabi
- Salz

---

**Zubereitung:**

- Reisnocken nach dem Nigiri-Grundrezept zubereiten und formen.
- Gurke halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Gurke in feine Streifen schneiden, schuppenförmig auf die Reisbällchen legen und festdrücken.
- Für die Wasabi-Mayonnaise das Ei und Senf in einem Messbecher (oder einem hohen Gefäß) mischen. Das Öl darauf gießen. Den Pürierstab in den Messbecher stellen und langsam nach oben ziehen, damit eine Emulsion entsteht. Die Mayonnaise mit Zitronensaft, Salz und Wasabi abschmecken.
- Nigiri Sushi auf eine Platte setzen, mit Wasabi-Mayonnaise und Kresse dekorieren.

## Eingelegtes süß-saures Gemüse ohne Zucker

Fein eingelegtes Gemüse ist eine passende und günstige Beilage zum Sushi.



### Zutaten eine Beilage von 5 Personen:

- $\frac{1}{4}$  Daikon-Rettich (alternativ weißer oder roter Rettich)
- $\frac{1}{2}$  Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$  Bund Radieschen
- 240 ml Wasser
- 150 ml Tafelessig
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- $\frac{1}{2}$  TL Honig
- Optional: Senfsaat, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Chilischoten

### Zubereitung:

- Kohlrabi schälen, das restliche Gemüse waschen, putzen und fein schneiden: den Kohlrabi in rechteckige Streifen, den Rettich in Halbmonde und die Radieschen vierteln.
- Wasser, Tafelessig, Salz und Honig zusammen mit den Aromaten (Gewürzen) aufkochen.
- Über das fein gehobelte Gemüse den heißen Sud geben und 15 Minuten ziehen lassen, dabei abkühlen lassen. Gemüse aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und zum Sushi genießen.



**Tipps:**

- Alternativ Gemüse in sterile Gläser geben, den heißen Sud darauf gießen und Gläser sofort verschließen. Das Gemüse hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank und wird im Laufe der Fermentation weicher.

## Gemüse in Tempurateig mit einer Petersilien-Vinaigrette

Zu den kross frittierten Gemüsestücken bildet die herbe Vinaigrette den richtigen Kontrast. Tempura eignen sich auch gut als Topping für sommerliche Salate.



### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für das Gemüse in Tempurateig

- 4 kleine Paprika
- ½ Zucchini
- 50 g Stärke
- 50 g Mehl
- 1 TL Salz
- 150 ml Eiswasser
- 500 ml Rapsöl zum Frittieren

#### Für die Petersilien-Vinaigrette

- ½ Bund Petersilie
- 4-8 Trauben
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

### Weitere Utensilien

- Holzspieße

### Zubereitung:

- Paprika schälen, in Streifen schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden.
- Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen. Wenn es am Holzlöffel sprudelt, stimmt die Temperatur (etwa 160°C).
- Für den Tempurateig Stärke und Mehl mit dem Schneebesen verrühren. Nach und nach das Eiswasser hinzugeben, bis der Teig zähflüssig ist, damit er gut am Gemüse haftet.
- Jeweils ein Gemüsestück auf einen Holzspieß aufspießen. Das Gemüse auf dem Spieß im Teig wenden, bis es gut von diesem bedeckt ist. Kurz abtropfen lassen und Gemüsestücke am Spieß in das Öl halten. Nach 3 Minuten aus dem Öl nehmen und mit restlichem Gemüse wiederholen. Zusammen mit Salat servieren.
- Für die Vinaigrette die restlichen Zutaten im Mixer oder mit einem Rührstab verrühren.

### Tipps:

- Die süßliche Note des Dressings lässt sich alternativ durch andere Früchte herbeizaubern.

## Zuckerfreie Waffeln mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Die Waffeln sind ein einfaches Grundrezept. Das Kompott dazu lässt sich einfach nach Saison variieren. Zum Beispiel mit Beeren, Kirschen, Pflaumen oder Äpfeln.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Waffeln

- 150 g reife Bananen
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Eier
- 40 g ungesüßte Erdnussbutter
- ½ Vanilleschote
- 1 Prise Zimt
- 110 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 70 ml Hafermilch
- Sonnenblumenöl zum Einfetten

#### Für das Kompott

- 300 g Erdbeeren
- 1 Stange Rhabarber
- 1 Vanilleschote
- 1l Apfelsaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Speisestärke

### Zubereitung:

- Bananen schälen und zusammen mit Zitronensaft pürieren.
- Eier, Erdnussbutter und das Vanillemark 5 Minuten mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Die Bananenmasse unterrühren.
- Zimt, Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Hafermilch unter die Masse rühren.
- Das Waffeleisen aufheizen und einfetten. Pro Waffel 3 EL Teig auf das Waffeleisen geben und schließen. Waffeln goldbraun backen.
- Für das Kompott die Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Große Exemplare ggf. etwas kleiner schneiden. Rhabarber waschen, putzen und klein schneiden.
- Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Vanillemark herausschaben.
- Die Hälfte der Erdbeeren und die Rhabarberstücke mit dem Vanillemark, der Vanilleschote, Apfelsaft und Zitronensaft in einem Topf mischen. Alles zum Kochen bringen, dann auf kleiner Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen.
- Die Vanilleschote herausfischen und das Kompott anschließend pürieren.
- Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und unter Rühren in das köchelnde Kompott geben, bis es etwas eindickt. Die restlichen Erdbeeren unterrühren und zusammen mit den Waffeln servieren.

### Tipps:

- Anstatt der Erdnussbutter kann auch Sonnenblumenöl verwendet werden.
- In den kleinen bis mittelgroßen Beeren steckt die Süße. Je größer die Erdbeere ist, desto größer ist auch ihr Wasseranteil.

## Möhrenkuchen ohne Haushaltszucker

Dieser saftige Möhrenkuchen erhält seine milde Süße durch Datteln und Honig. Dazu passt das frische Frischkäsetopping mit Orangenabrieb.



### Zutaten für eine Springform

(ca. 20 cm Durchmesser oder dünner ausgestrichen für eine Springform mit 26 cm Durchmesser)

#### Für den Kuchen

- 150 g Datteln
- 50 ml Wasser
- 400 g Möhren
- 100 ml Orangensaft
- 4 EL Honig (alternativ Agavendicksaft)
- 4 Eier
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 200 gemahlene Mandeln
- 250 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss frisch gerieben

#### Für das Topping

- 400 g Frischkäse
- 1 TL Bio-Orangenabrieb
- 50 ml Agavendicksaft
- 1 Prise Salz

### Zubereitung:

- Trockenfrüchte mit dem Wasser in einen Mixbecher geben und ca. 20 Minuten einweichen. Backform mit etwas Öl bepinseln.
- Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Möhren schälen und nach Belieben grob oder fein reiben.
- Die eingeweichten Trockenfrüchte mit dem Stabmixer pürieren und das Mus in eine Rührschüssel geben.
- Orangensaft, Honig, Eier und Öl mit dem Fruchtmus schaumig schlagen. Nach und nach Möhrenraspel, Mandeln, Mehl, Backpulver und die Gewürze unterziehen.
- Teig in die Form geben und glatt streichen, im Ofen ca. 50 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen in die dickste Stelle des Kuchens stechen, um zu kontrollieren, ob er gar ist. Bleiben keine oder nur wenige Krümel daran hängen, ist dies der Fall.
- Anschließend aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen.
- Für das Topping den Frischkäse mit dem Sirup glatt rühren, mit Salz und Orangenabrieb abschmecken. Die noch „standhafte“ Creme auf dem kalten Kuchen verteilen. Nach Belieben mit gehackten Haselnüssen, Möhrenraspeln oder Mandeln verzieren.

## Kartoffel-Rote-Bete-Salat mit Eiern und Dill

Schmeckt als Beilage zu Gegrilltem, aber auch als Gericht für Zwischendurch.



### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für den Salat

- 3 Eier
- 400 g Drillinge
- 2 Rote Bete, gekocht
- 3 Gewürzgurken
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Schmand
- 2 EL Gurkenwasser
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Dill

#### Für die Mayonnaise

- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Zitronensaft oder milder, weißer Essig
- Salz
- Pfeffer



### Zubereitung:

- Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen. Abschütten und etwas ausdampfen lassen.
- Eier hart kochen, abschrecken und pellen, dann grob würfeln. Kartoffeln halbieren oder vierteln.
- Rote Bete würfeln. Gewürzgurken würfeln oder klein schneiden.
- Für die Mayonnaise Eigelb und Senf mischen und unter ständigem Rühren das Öl in einem feinen Strahl in das Eigelb laufen lassen, sodass sich die Zutaten verbinden. Dafür eignet sich ein Pürierstab. Die Mayonnaise mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zügig verbrauchen.
- Mayonnaise, Schmand, Gurkenwasser, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. In einer großen Schüssel Kartoffeln, Eier, Rote Bete, Gewürzgurken und Dressing vorsichtig mischen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Salat mit Dill mischen und erneut abschmecken. Sofort servieren oder eine Stunde ziehen lassen.

## Rhabarber-Erdbeer-Crumble mit Haferflocken

Crumble ist eine Mischung aus Streuselkuchen und Auflauf – aber ohne Boden. Beeren und Obst lassen sich nach Saison einfach ersetzen. Werden Sie kreativ!



### Zutaten für 4 Portionen:

- 350 g Rhabarber
- 200 g Erdbeeren
- ½ EL Speisestärke
- ½ Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
- 80 g weiche Butter
- 1 ½ EL Ahornsirup oder Honig
- 50 g kernige Haferflocken
- 70 g Mandelsplitter
- 90 g Mehl
- Salz
- ½ TL Zimt

### Zubereitung:

- Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.
- Rhabarber waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Früchte mit Speisestärke, Zitronensaft und -Abrieb mischen.
- Obst-Mischung in eine ofenfeste Form geben.
- Aus den restlichen Zutaten mit den Händen Streusel kneten und auf den Früchten verteilen.
- Crumble circa 25-30 Minuten backen, bis die Streusel bräunlich-gold sind. Entweder heiß oder kalt servieren.

## Hafermilch

Eine fixe und preiswerte Hafermilch, die auch noch richtig lecker schmeckt!



### Zutaten für ca. 1 l Hafermilch:

- 100 g zarte Haferflocken
- 1 l Wasser
- Nach Belieben: Salz, Vanille, Zimt, Honig, Agavendicksaft oder Datteln zum Verfeinern

### Zubereitung:

- Haferflocken, Wasser und die gewünschten Gewürze oder Süßen nach Bedarf mit einem Stabmixer 3 Minuten mixen.
- Hafermasse durch ein Sieb in ein geeignetes Gefäß fließen lassen. Hafermilch innerhalb von drei Tagen aufbrauchen.

### Tipp:

- Die restliche Hafermasse bietet eine ideale Grundlage für den nächsten Porridge.