

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

## Gekonnt gegrillt, köstlich kombiniert – Grillrezepte mit Zutaten aus der Region

Es muss schnell gehen bei Familie Mathioschek aus Nottuln. Der stressige Alltag der berufstätigen Eltern und ihrer jungen Zwillinge schlägt sich auch in ihren Koch- und Essgewohnheiten nieder. Fertigmischungen und fleischlastige Gerichte mit Sauce sind an der Tagesordnung. Auf beides würde die Frau des Hauses gerne verzichten und bittet Björn Freitag um Hilfe. Der Spitzenkoch stellt sich der Aufgabe, der jungen Familie mehr Mut zu kreativen Gerichten zu machen und den Männern ihre Angst vor Gemüse zu nehmen.



## **Rezepte von Björn Freitag**

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Feta und Bacon .....	3
Sommerlicher Kartoffel-Tomaten-Salat .....	5
Rhabarbertarte vom Grill mit Eis .....	7
Warmer Spargelsalat mit Zuckerschoten .....	9
Chicorée-Schiffchen mit Spargel vom Grill.....	11
Marinierter Schweinebauch mit süßer Glasur .....	12
Gesmokte und glasierte Pute.....	14
Apfel-Bacon-Candy .....	15

## Gefüllte Paprika mit Hackfleisch, Feta und Bacon

Fruchtige Paprika, herzhaft saftige Fleischfüllung und krosser Bacon – wer kann da schon widerstehen?



### Zutaten für 4 Personen:

- 3 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 300 g Feta
- 1 Bund oder 1 EL getrockneter Thymian oder Majoran
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- 12 Scheiben Bacon

### Zubereitung:

- Paprikaschoten waschen, den Strunk entfernen und längs vierteln.
- Zwiebel schälen und fein schneiden. Feta klein würfeln. Frische Kräuter fein hacken.
- **Profi-Tipp:** Den Knoblauch hacken, mit Salz bestreuen und dann mehrmals mit der Schneide des Messers zerreiben. Das Salz und die Messerbewegung sorgen dafür, dass der Knoblauch fein und gleichmäßig gepresst wird.
- In einer Schüssel Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Feta, Kräuter und Salz vermengen.
- Die Paprika mit der Hackfleisch-Masse befüllen und mit Bacon-Streifen umwickeln. In der indirekten Zone des Grills ca. 10 bis 15 Minuten grillen, bis der

Bacon kross und das Hackfleisch gar ist.

- **Profi-Tipp:** Die Paprika in einem Grillkorb bei indirekter Hitze und geschlossenem Grilldeckel grillen.
- **Optional** können die Paprika auch bei 200-220 Grad im Ofen gebacken werden.

## Sommerlicher Kartoffel-Tomaten-Salat

Der Clou an diesem Rezept: das sämige Dressing mit pürierten Kartoffeln. Für ein besonders frisches Aroma sorgt Ingwer.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 150 ml Kräuternessig
- Salz, Pfeffer
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Bund Dill
- 4 Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- Ein daumengroßes Stück Ingwer
- 100 ml Rapsöl

### Zubereitung:

- Kartoffeln mit Schale kochen. Kurz abkühlen lassen und pellen. 3-4 kleine Kartoffeln für das Dressing zur Seite legen. Den Rest in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem kleinen Topf Zwiebeln mit Gemüsebrühe, Senf, Essig, Salz und Pfeffer aufkochen. Vom Herd nehmen und die 4 beiseitegelegten Kartoffeln und den Zucker hineingeben. Mit dem Pürierstab zu einer gebundenen Soße pürieren.
- Den Dill waschen und fein hacken. Zusammen mit gewaschenen und gewürfelten

Tomaten und den zerkleinerten Lauchzwiebeln in eine Salatschüssel geben. Den Ingwer hineinreiben. Wer keinen Ingwer mag, kann diesen auch weglassen.

- Die Kartoffeln in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Mit Öl mischen und ziehen lassen. Vor dem Servieren gegebenenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Rhabarbertarte vom Grill mit Eis

Kuchen vom Grill geht nicht? Geht doch! Diese Tarte vom Grill ist ein fruchtiger Genuss, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten!



### Zutaten für 4 Personen:

- 6 Stangen Rhabarber
- 50 g brauner Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Packungen Blätterteig aus dem Kühlregal
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Eigelb
- 1/4 Glas Aprikosenmarmelade ohne Stücke
- Erdbeer- oder Vanilleeis

### Zubereitung:

- Rhabarber schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zucker und Zitronensaft untermengen und 2-3 Minuten ziehen lassen.
- Grillpfanne fetten, den Teig einer Packung Blätterteig hineinlegen. Gegebenenfalls muss der Teig dafür zurechtgeschnitten werden.
- Auf den Teig die Rhabarberstücke geben und mit gezupftem und fein gehacktem Rosmarin bestreuen.
- Den zweiten Blätterteig drüberlegen. **Optional** kann der Teig in Streifen geschnitten und rautenförmig als Gitter auf der Tarte angeordnet werden.
- 1 Eigelb verquirlen und damit den Rand der Tarte bepinseln. In der Mitte einen Kreis für die Marmelade freilassen.
- Tarte für ca. 20 Minuten in der indirekten Zone des Grills backen, bis der Teig goldbraun ist. Kurz abkühlen lassen. Alternativ kann die Tarte auch für 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen gebacken werden.

- Die Mitte der Tarte mit der Aprikosenmarmelade bestreichen und zusammen mit Eis nach Wahl servieren.



## Warmer Spargelsalat mit Zuckerschoten

Eine überraschende Kombination aus frischem Frühlingsgemüse und die perfekte Ergänzung zu Schweinbauch und Co.



### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g weißer Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 2 EL Olivenöl für das Dressing und etwas mehr zum Einölen
- Salz, Pfeffer
- 1 Chilischote
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Limette
- 1 EL weißer Sesam

### Zubereitung:

- Den Spargel schälen und holzige Enden abschneiden.
- Die Enden der Zuckerschoten abschneiden.
- Das Gemüse einölen, salzen und pfeffern und auf dem Grill gleichmäßig bei direkter Hitze von allen Seiten für ca. 15 Minuten anrösten. Die Spargelstangen können direkt auf dem Rost gegrillt werden, für die Schoten einen Grillkorb oder eine Grillschale verwenden.
- Die Chilischote und die Lauchzwiebel kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer vermengen. Den Saft einer Limette dazu pressen.
- Das Gemüse nach Ende der Garzeit vom Grill nehmen. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Zuckerschoten zum Dressing in die Schüssel geben und vermengen.

- Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

**Tipp:** Außerhalb der Spargelsaison lässt sich für den Salat statt Spargel auch sehr gut Brokkoli oder Zucchini verwenden.

## Chicorée-Schiffchen mit Spargel vom Grill

Regional, köstlich und im Handumdrehen zubereitet.



### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Mayonnaise
- 50 g Mandelblättchen
- Salz, Pfeffer
- 4 Chicorée
- 100 g Pecorino

### Zubereitung:

- Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In 1 cm lange Stücke schneiden.
- Die Zwiebel fein würfeln.
- Die Mayonnaise mit der Zwiebel, den Mandelblättchen, Pfeffer und Salz mischen und anschließend den Spargel damit marinieren.
- Vom Chicorée die äußeren drei Blätter vorsichtig abnehmen. Den Rest in feine Streifen schneiden und unter den Spargel mischen.
- Jeweils 2-3 ganze Chicorée-Blätter ineinanderlegen und mit dem Spargel-Gemisch befüllen. Den Pecorino darüber reiben und 10-15 Minuten indirekt grillen.

## Marinierter Schweinebauch mit süßer Glasur

Kulinarische Grüße aus den Südstaaten! Würzig mariniert und mit Ahornsirup glasiert, überrascht dieses Gericht auch eingefleischte Grillfans.



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Senf
- 8 EL Magic Dust (Gewürzmischung, siehe Rezept)
- 4 Scheiben Schweinebauch
- 100 ml BBQ-Sauce
- 100 ml Ahornsirup

### Zubereitung:

- Mayonnaise, Senf und Magic Dust zu einer Marinade verarbeiten.  
**Profi-Tipp:** Magic Dust lässt sich auch selber herstellen. Für ca. 240 g Gewürzmischung einfach 4 EL Salz, 2 TL Pfeffer, 1 EL Knoblauchgranulat und 4 EL Paprikapulver mit 4 EL braunem Zucker, 1 EL Chilipulver, 1 EL Kreuzkümmel und 1 TL Senfpulver mischen.
- Vom Schweinebauch die Schwarte mehrfach einschneiden. Wem die Schwarte zu fett ist, der kann diese auch einfach entfernen. Anschließend das Fleisch gleichmäßig mit der Marinade einreiben. Für vier Stunden in den Kühlschrank stellen.  
**Optional** kann das Fleisch auch schon am Vorabend mariniert und über Nacht kühl gestellt werden.
- Die Schweinebauch-Scheiben bei ca. 220 Grad über direkter Hitze von beiden Seiten grillen.

- BBQ-Sauce und Ahornsirup mischen. Das Fleisch in den indirekten Bereich des Grills legen und die Oberseite mit der Mischung bepinseln. Nach 10 Minuten wenden und die andere Seite ebenfalls bestreichen.
- Für weitere 10 Minuten garen. Vom Grill nehmen und vor dem Servieren 3-5 Minuten ruhen lassen.

## Gesmokte und glasierte Pute

Alles andere als trocken! So einfach gelingt Geflügel auf dem Grill.



### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Putenbrust
- 3 EL Salz
- 2 EL Pfeffer
- 1 EL Chilipulver
- 5 EL Paprikapulver
- 200 ml BBQ-Sauce
- 100 ml Ahornsirup

### Zubereitung:

- Die Gewürze mischen und die Putenbrust damit von beiden Seiten bestreuen.
- Auf dem Grill über direkter Hitze von allen Seiten anrösten. Dann in den indirekten Bereich legen und weiter garen.
- In einer Schüssel eine Glasur aus BBQ-Sauce und Ahornsirup mischen und die Pute damit bestreichen. Sobald das Fleisch durchgegart und glasiert ist, kann es vom Grill genommen und serviert werden.

## Apfel-Bacon-Candy

Ein süßes Finale! Das Rezept stammt von Grillweltmeister Oliver Sievers.



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Äpfel
- Brauner Zucker
- 16 Scheiben Bacon
- Optional: 100 ml Granatapfelsirup

### Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, achteln und entkernen. Die Spalten in braunem Zucker wälzen.
- Mit Bacon umwickeln und in der indirekten Zone 10-15 Minuten grillen bis der Bacon kross und der Zucker karamellisiert ist.
- Vom Grill nehmen und heiß servieren. **Optional** kurz vor dem Servieren den Granatapfelsirup darüber geben.