

---

## **Familiengerichte für alle – köstlich kombiniert für jeden Geschmack**

### **Rezepte von Björn Freitag**

Pfannen-Gemüse-Tortilla .....	2
Familienpizza vom Blech .....	4
Gefüllte lila Crêpes .....	7
Familien-Burger mit und ohne Fleisch .....	10
Geriffelte Wurzelpommes mit Sour-Cream-Dipp .....	12
Flamingo Nudelsalat mit frischen Antipasti .....	14
Apfel-Möhren-Salat mit fruchtigem Orangendressing, kandierten Walnüssen und Granatapfelkernen .....	16

## Pfannen-Gemüse-Tortilla

Restlos glücklich? Mit der Pfannen-Gemüse-Tortilla ganz bestimmt. Die gelungene zweite Chance auch für kleinere Überbleibsel.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 rote Paprika (ca. 700 g)
- 60 g Brokkoli (TK)
- 400 g junger Gouda
- 4 Scheiben Kochschinken
- 2 EL Rapsöl zum Anbraten
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 ml saure Sahne
- 1 Schuss Milch (ca. 10 ml)

### Zubereitung:

- Kartoffeln ungeschält in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und für etwa 25-30 Minuten köcheln lassen. Tipp: Mit einem spitzen Messer bis in die Mitte einer Kartoffel einstechen und anheben. Löst sie sich von selbst von der Klinge, ist der richtige Garpunkt erreicht.
- Unterdessen Zwiebeln schälen, halbieren und in etwa zwei bis drei Millimeter breite Scheiben schneiden. Paprikas von Strunk, Häutchen und

Kernen befreien und in ein Zentimeter große Stückchen würfeln. Je nach Größe auch die Brokkoli-Röschen einmal vierteln.

- Das Gemüse wird nun – je nach Menge und Pfannenvolumen – in einer oder zwei Pfannen angebraten. Am besten eine ofenfeste Pfanne verwenden, da die Tortilla später im Ofen gratiniert wird. Rapsöl erhitzen und die Zwiebelscheiben bei mittlerer Temperatur anschwitzen, dabei regelmäßig umrühren. Nach etwa drei Minuten mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Für weitere zwei Minuten braten, dann die Paprika-Würfel hinzufügen und für etwa eine Minute mit anbraten. Zuletzt die Brokkoli-Röschen dazugeben und mit dem anderen Gemüse für weitere 6 Minuten anbraten. Um den Biss zu erhalten, gegebenenfalls die Garzeit verringern.
- Eier in eine Schüssel aufschlagen. Mit einem Schneebesen Sahne, saure Sahne und einen Schuss Milch unterrühren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Die gekochten Kartoffeln abkühlen lassen, pellen und mit einer Reibe grob raspeln.
- Schinken in etwa ein Zentimeter große Scheibchen schneiden und unter das Gemüse mischen. Den jungen Gouda ebenfalls klein würfeln oder grob raspeln.
- Falls die Pfanne nicht ofenfest ist, das Gemüse in eine Auflaufform umfüllen. Ansonsten in der Pfanne weiterarbeiten. Auf dem Pfannengemüse die Kartoffel-Raspel verteilen und die Ei-Masse darüber geben. Zuletzt den Käse darauf verteilen.
- Die Tortilla im Backofen bei 160° Umluft für etwa 15 bis 20 Minuten backen, sodass die Eier stocken und der Käse gratiniert.

## Familienpizza vom Blech

Schon in der Zubereitung ein Spaß für Groß und Klein. Individuell belegt, weckt die Pizza nicht nur Lust am kochen und Backen, sondern auch am Essen.



### Zutaten für 4 runde Pizzas:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsefond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Hähnchen
- Salz
- Paprikapulver
- 1 Rosmarinzweig

### Für den Teig:

- 500 g Weizenmehl Type 405
- 15 g Salz
- 3 g frische Hefe
- 100 ml warmes Wasser
- 200 ml kaltes Wasser
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

- Hefe und Zucker zunächst in 100 ml warmem Wasser auflösen und für 15 Minuten gehen lassen.
- Parallel Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen.
- Nach 15 Minuten Ruhezeit das Hefe-Wasser-Gemisch zusammen mit 200 ml kalten Wassers zum Mehl geben.
- Nun den Teig durchkneten. Eine Rührmaschine mit Knethaken für den Anfang ist hilfreich, aber kein Muss. Zum Schluss wird der Teig sowieso noch einmal per Hand geknetet.
- Einen Esslöffel Öl in den Teig einarbeiten.
- Gut abgedeckt den Teig für 24 Stunden gehen lassen.

### **Für die Tomatensauce:**

- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1-2 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

- Die Dosentomaten pürieren und nach Geschmack salzen und pfeffern. Olivenöl unterrühren.

### **Pizza belegen und backen:**

#### **Zutaten:**

- Pizzateig
- Tomatensauce
- Mozzarella
- Parmesan / Grana Padano
- Basilikum-Blätter
- Olivenöl

#### **Zubereitung:**

- Ofen auf 250° Umluft vorheizen.
- Das Backblech nicht einfetten, sondern mit Mehl bestäuben. Öl verbrennt bei solch hohen Temperaturen.
- Teig auf dem Backblech ausrollen.
- In einer Spiral-Bewegung die Sauce auf dem Teig von innen nach außen verteilen und darauf achten, nicht zu viel davon zu verwenden.
- Mozzarella gleichmäßig verteilen und mit frischen Basilikum-Blättern garnieren. Optional kann auch etwas Parmesan oder Grana Padano hinzugefügt werden.
- Nach Geschmack mit weiteren Zutaten belegen.
- Vor dem Backen noch einen Spritzer Olivenöl über die Pizza geben.

- 
- Pizza auf mittlerer Schiene backen. Für gewöhnlich reichen zehn Minuten, um die gewünschte Bräunung und Konsistenz zu erreichen. Je nach Backofen kann die Zeit allerdings variieren.

## Gefüllte lila Crêpes

Individuell gefüllt, überzeugen die lila Crêpes nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich. Ob pikant oder süß, hier ist für jeden etwas dabei.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Zutaten für die Pfannkuchen:

- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 220 ml Milch
- 80 ml Rote-Bete-Saft
- 10 g Butter
- etwas Öl für die Pfanne

#### Zutaten die Apfel-Füllung:

- 3 Äpfel
- 10 g Zucker
- 1 Prise Zimt
- Salz
- 200 ml Schlagsahne

#### Für die Tomaten-Füllung:

- 400 g Cocktailtomaten
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer

- 10 g Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Oregano

**Für die Spinat-Füllung:**

- 1 kg frischer Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 200 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Öl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 TL Stärke

**Für die Feta-Füllung:**

- 200g Feta

**Zubereitung:**

- Die Butter in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle zerlassen.
- Eier in einer großen Schüssel mit Milch verquirlen. Eine Prise Salz dazugeben und unter konstantem Rühren nach und nach das Mehl hineinsieben. Sind Mehl und Flüssigkeit vermengt, die zerlassene Butter unterrühren.
- Nach gewünschter Farbintensität Rote-Bete-Saft in den Teig rühren.
- Den Teig für 20 Minuten quellen lassen.

**Für die Apfel-Füllung:**

- Äpfel in etwa 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne für etwa 3 Minuten karamellisieren. Hierfür 10 g Zucker, eine Prise Zimt und eine Prise Salz hinzugeben und konstant rühren.
- Fertige Apfelstückchen in einem Schüsselchen bereitstellen und die Sahne steifschlagen.

**Für die Tomaten-Füllung:**

- Cocktail-Tomaten halbieren und für etwa eine Minute mit der aufgeschnittenen Seite nach unten anbraten. TIPP: Für mehr Geschmack einfach die Pfanne, in der zuvor die Äpfel zubereitet wurden, weiterverwenden.
- Nach einer Minute mit Zucker, einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft ablöschen und zwei halbierte Knoblauchzehen hinzugeben.
- Von der Herdplatte nehmen, mit etwas Oregano würzen und noch etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren den Knoblauch entfernen.



---

### **Für die Spinat-Füllung:**

- Dicke Stiele abschneiden und die Blätter unter fließendem Wasser gründlich abbrausen. Ist der Spinat besonders sandig, mehrmals in einem Wasserbad waschen. Etwas abtropfen lassen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin etwa drei Minuten anschwitzen. Hin und wieder umrühren und nach Geschmack mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- Aus Platzgründen zunächst nur die Hälfte des Spinats in die Pfanne geben. Fallen die Blätter zusammen, nach und nach den Rest hineingeben. Das dauert etwa zwei Minuten.
- Nun die Sahne hineinschütten und alles bei reduzierter Hitze für weitere zwei Minuten köcheln lassen.
- Einen Teelöffel Stärke mit 1-2 Esslöffel kaltem Wassern anrühren. Den Spinat in der Pfanne etwas zur Seite schieben und die Stärke in die Sahne einrühren. Kurz aufkochen lassen, dann mit dem Spinat vermischen.
- In eine Schüssel umfüllen und warmhalten.

### **Für die Feta-Füllung:**

- Feta in eine kleine Schüssel bröseln.
- Nun die Crêpes backen. Hierfür zunächst wenig Rapsöl in eine noch kalte und möglichst flache Pfanne geben und mit etwas Küchenpapier verteilen, dann erhitzen.
- Den flüssigen Teig mit einer Kelle in die Pfanne geben und durch sanftes, kreisförmiges Schwenken flach darin verteilen.
- Bei mittlerer Hitze backen. Ist die Crêpe fest und lässt sich leicht von der Pfanne lösen, kann sie gewendet werden. Beide Crêpe-Seiten backen.

## Familien-Burger mit und ohne Fleisch

Selbst stapeln und zum Burger-Meister werden. Aus verschiedenen Toppings und Beilagen lassen sich nach eigenem Geschmack verschiedene Burger zusammenstellen. Die Basis bilden entweder Pattys aus Rinderhack oder Grillkäse.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Brioche-Brötchen / Burger-Brötchen

### Zum Belegen:

- 480 g Rinderhackfleisch
- und / oder 250 g Halloumi-Käse
- einige Blätter Lollo Bianco
- einige Blätter Rucola
- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke

### Rote Zwiebeln süß-sauer:

- 1 rote Zwiebel
- 20 ml weißer Balsamico
- 1 EL Zucker
- Salz

### Coleslaw (Amerikanischer Krautsalat):

- 200 g Weißkohl
- 1 Möhre
- 1 EL Schmand

### Zubereitung:

- Für die süß-sauren Zwiebeln: Die rote Zwiebel schälen und halbieren. In feine, etwa zwei bis drei Millimeter breite Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf mit etwa 400 Milliliter Wasser, dem hellen Balsamico, Zucker und Salz etwa acht Minuten köcheln lassen. Die Zwiebeln sind fertig, wenn sie pink und glasig sind. Die Zwiebeln ohne Flüssigkeit in ein Schälchen umfüllen.
- Für den Krautsalat: Möhre grob raspeln. Den Strunk des Weißkohls herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Diese zusammen mit Essig, einer Prise Zucker und Salz in einer großen Schüssel für eine Minute kräftig durchkneten. Das Kneten bewirkt, dass die Zellstrukturen im Kohl aufbrechen und die Marinade besser einziehen kann. Die Möhrenraspel hinzufügen und für eine weitere Minute durchkneten. Schmand beifügen und alles gut vermengen. Den Salat einen Moment ziehen lassen.
- Für den grünen Dipp: Die Rinde einer Toastbrot-Scheibe entfernen und das Brot in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. In einen Messbecher geben und einen Spritzer Zitronensaft darüber träufeln. Basilikum und Petersilie grob hacken und mit der Gemüsebrühe zum Toast geben. Mit einem Pürierstabe alles zu einer Creme pürieren. In ein Schüsselchen umfüllen und kaltstellen.
- Den Ofen auf etwa 100° Umluft vorheizen und die Brioche-Brötchen darin aufwärmen.
- Für die Burger-Pattys aus jeweils 120 Gramm Rinderhack flache Scheiben in Größe der Brötchen formen. In einer Pfanne Öl stark erhitzen, dann die Pattys hineingeben. Erst jetzt mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze für etwa sechs Minuten anbraten. Wenden und die andere Seite ebenfalls würzen. Für weitere fünf Minuten braten. Je nach Geschmack, die Garzeiten anpassen.
- Halloumi-Käse in gleichmäßige, etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Rapsöl für etwa acht Minuten anbraten. Wenden und für weitere drei Minuten braten. Garzeiten nach Geschmack anpassen.
- Lollo Bianco und/oder Rucola waschen, putzen und abtrocknen. Auf einem separaten Teller bereitstellen.
- Gurken waschen, eventuell schälen und in 2 mm breite Scheiben schneiden.
- Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und in 5 mm breite Scheiben schneiden.
- Die Toppings und Beilagen auf verschiedene Schüsselchen und Teller aufteilen und zusammen mit den Brötchen, Pattys und Käse servieren. Jetzt können alle selbst stapeln, wie es ihnen am besten schmeckt.

## Geriffelte Wurzelpommes mit Sour-Cream-Dipp

Kross im Ofen zubereitet, erobert Wurzelgemüse auch die Herzen der Kleinsten. Eine bunte Alternative zu Pommes Frites.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 2 große Pastinaken
- 4 große Möhren
- 1 kleine Knolle Sellerie
- 4 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- Grillgewürz mit Raucharoma (z. B. Räucher-Paprika)

### Sour-Cream-Dipp:

- 200 g saure Sahne
- 200 g Crème fraîche
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL heller Balsamico
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Pfeffer

---

**Zubereitung:**

- Den Ofen auf 180° Umluft vorheizen.
- Gemüse schälen und mit einem speziellen Zick-Zack Messer in dekorative Sticks (wie Pommes Frites) schneiden. Die geriffelte Form macht das Gemüse für Kinder attraktiver. Ein gewöhnliches Messer funktioniert selbstverständlich auch.
- Die Gemüsesticks in einer Schüssel mit Öl, Salz, Pfeffer und Grillgewürz vermengen.
- Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für etwa 35 - 40 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit den Dipp anrühren. Hierfür die Knoblauchzehe fein reiben und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit saurer Sahne, Crème fraîche Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und etwas ziehen lassen.
- Gemüsepommes mit dem Dipp servieren.

## Flamingo Nudelsalat mit frischen Antipasti

Zukunft in Pink? Mit diesem Nudelsalat und den bunten Antipasti ganz bestimmt!



### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Nudeln
- Wasser
- 400 ml Rote-Bete-Saft
- Salz

### Antipasti:

- 1 Zucchini
- 200 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 große Möhre
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Etwas Öl zum Anbraten
- 2 EL heller Balsamico
- 1 TL Italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer

### Dressing:

- 1 EL Senf
- 1 Eigelb
- 4 EL heller Balsamico

- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 100 ml Öl
- 200 g Naturjoghurt
- 1 Bund Basilikum
- 1-2 EL Rote-Bete-Saft

### **Zubereitung:**

- Für den Flamingo-Look etwa 300 ml Wasser mit Rote-Bete-Saft zum Kochen bringen und salzen. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln hinzufügen und bissfest garen. TIPP: Wer größere Mengen machen möchte, nimmt pro hundert Gramm Pasta einen Liter Kochwasser.
- Basilikum fein hacken. Einen Esslöffel Senf mit einem frischen Eigelb, 100 ml Öl, vier Esslöffeln hellem Balsamico und 200 g Naturjoghurt verrühren. Basilikum hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Um den Flamingo-Look zu verstärken, einen bis zwei Esslöffel Rote-Beete-Saft hinzufügen.
- Nudeln abtropfen lassen und mit dem Dressing vermischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Antipasti die Möhre schälen und gemeinsam mit Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Kirschtomaten je nach Größe eventuell halbieren. Für leichte Röstaromen, das Gemüse in einer heißen Pfanne mit Öl scharf anbraten. Zusammen mit dem Nudelsalat servieren.
- Für die Baukasten Variante die Antipasti nach Gemüsesorte sortieren, in separate Schälchen geben und gemeinsam mit dem Nudelsalat servieren. Der Salat kann nun nach individuellem Geschmack zusammengestellt werden.

Tipp: Auch blanchierter Brokkoli passt sehr gut in diesen Salat. Aber auch Rucola, Auberginen, Bohnen, Edamame und Erbsen. Es schmeckt, was gefällt!

## Apfel-Möhren-Salat mit fruchtigem Orangendressing, kandierten Walnüssen und Granatapfelkernen

Ob knackig, saftig oder fruchtig – die Toppings für diesen Salat werden separat serviert.



### Zutaten für 6-8 Personen:

- 1 kg Möhren
- 2 Äpfel
- 1 Granatapfel
- 100 g Walnüsse
- 3 EL Zucker
- 2 Orangen
- 1 Fenchel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Rote Bete

### Dressing:

- ½ Liter Orangensaft
- 6 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 2 EL Honig
- 1 TL Dijonsenf
- Salz
- Pfeffer



### Zubereitung:

- Orangensaft, Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Honig aufkochen und für etwa zehn Minuten köcheln lassen, sodass sich die Flüssigkeit etwas reduziert und der Geschmack intensiver wird. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Abkühlen lassen.
- Äpfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Möhren schälen und gemeinsam mit den Äpfeln grob raspeln. In einer großen Schüssel die Raspel mit dem Dressing vermengen und zwanzig Minuten ziehen lassen
- Nun werden die verschiedenen Toppings vorbereitet. Diese in einzelne Schüsselchen füllen.
- Walnüsse grob hacken. In einer beschichteten Pfanne den Zucker zum Schmelzen bringen, bis er goldgelb ist. Die Temperatur reduzieren und die Walnussstücke einrühren und wenden. Sobald sie mit Zucker überzogen sind, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und abkühlen lassen.
- Rote Bete schälen und grob raspeln.
- Staudensellerie in feine Scheiben schneiden.
- Fenchel halbieren, vom Strunk befreien, dann in dünne Streifen schneiden.
- Orangen filetieren. Dazu ein Messer mit langer Klinge verwenden. Boden und Spitze der Orange abschneiden. Dann entlang der Rundung die Schale großzügig entfernen. Dabei auch das Weiße wegschneiden. Nun die Fruchtfilets keilförmig entlang der Trennhäutchen herausschneiden.
- Granatapfelkerne aus der Frucht herauslösen. Tipp: eine große Schüssel mit kaltem Wasser verwenden. Den Granatapfel quer halbieren und mit der Schnittseite nah über die Wasseroberfläche halten. Nun mit einer umgedrehten Schöpfkelle auf die Frucht schlagen, sodass die Kerne ins Wasser fallen. Vorteil dieser Methode: Der Fruchtsaft spritzt nur an die Wände der Schüssel und ins Wasser. Außerdem trennen sich Kerne und die weißen Häutchen. Diese schwimmen an der Wasseroberfläche, während die Kerne herabsinken. Die Granatapfelkerne herausfischen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Schüsseln mit den Toppings rund um die die Salatschüssel anordnen. So kann jeder den Apfel-Möhrensalat nach eigenem Geschmack mit den einzelnen Zutaten verfeinern.