

## **Schnelle Küche für den Feierabend – gut und zeitsparend Kochen für alle**

### **Rezepte von Björn Freitag**

Rinderschmorbraten aus dem Schnellkochtopf .....	2
Asiatische Rinderhackfleischpfanne.....	5
Grießpudding mit Himbeertopping .....	7
Spargel-Gemüse mit Frikadellen .....	9
Blumenkohl-Gratin.....	11
Gratinierter Fenchel mit Kräuter-Tsatsiki.....	13
Kohlrabi-Süppchen mit Topinambur.....	15

## Rinderschmorbraten aus dem Schnellkochtopf

Ein schneller Schmorbraten? Hört sich wie ein Gegensatz an, geht aber. Im Schnellkochtopf! Dazu gibt's Mangold aus dem Ofen und Butterkartoffeln.



### Zutaten für 5 Personen:

#### Braten

- Braten 1,5 Kilo Rinderbraten (z. B. Schulterfilet oder Unterspälte, aber auch preiswertere Stücke aus der Schulter, der Keule, dem Hals und der Brust des Rindes eignen sich.)
- 2 große Zwiebeln
- 5 Möhren
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Knolle frischer Knoblauch
- 5 Lorbeerblätter
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 TL Kümmel
- 1 l Gemüsebrühe
- 25 g Butter
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- etwas Stärke zum Andicken
- etwas Olivenöl zum Anbraten

## Ofen-Mangold

- 3 Bund Mangold
- 1 Zehe Knoblauch
- 10 kleinere Tomaten
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 200 ml Sahne
- 200 g Emmentaler ' '
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten

## Butterkartoffeln

- 800 g Kartoffeln
- 25 g Butter
- Salz
- ½ Bund Schnittlauch

## Zubereitung:

- Für den Schmorbraten Gemüse schälen, in grobe Stücke würfeln, Knoblauch schälen.
- Den Braten an der Fettseite mehrmals rautenförmig einritzen, damit das Fett gut ausbrät. Sollte der Schnellkochtopf zu klein sein, Öl in einem separaten Topf erhitzen. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen. Salzen und pfeffern.
- Nun Gemüsewürfel mit Öl in den heißen Schnellkochtopf geben und ebenso scharf anbraten, damit Röstaromen entstehen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Pfeffer, Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben, das Fleisch auf das Röstgemüse legen und den Schnellkochtopf ordnungsgemäß verschließen. Alles mit geschlossenem Deckel ca. eine Stunde unter Druck schmoren lassen.
- Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.
- In der Zwischenzeit Mangold waschen, den Strunk abtrennen, die Blätter längs halbieren und in 2 cm dicke Streifen schneiden.
- Etwas Öl in einen Topf geben, Knoblauchknolle quer aufschneiden und mit den aufgeschnittenen Flächen in den Topf legen.
- Mangoldstreifen ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten. Mit Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Schalenabrieb einer Zitrone und Muskat aromatisieren. Mit geschlossenem Deckel 5-10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.
- Währenddessen Tomaten halbieren und den grünen Strunk herausschneiden. Käse reiben.
- Knoblauch entnehmen. Mangold mitsamt Soße in eine Auflaufform geben, halbierte Tomaten mit der Schnittseite nach oben darauf verteilen. Salzen, anschließend den Käse darüber geben und im Ofen ca. 20 Minuten garen.

- Den fertig geschmorten Braten aus dem Schnellkochtopf nehmen und pfeffern, quer zu den Fasern in Scheiben schneiden.
- Lorbeerblätter und Wacholderbeeren aus dem Gemüsesud fischen. Anschließend mit einem Pürierstab das Gemüse zu einer Soße verarbeiten. Etwas Stärke in kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Kalte Butter in kleinen Stückchen in die Soße einrühren. Rosmarin von den Stängeln lösen, fein hacken und hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fleisch vorsichtig in die Soße legen. Gegarte Kartoffeln abschütten, mit Butter und in dünne Röllchen geschnittenen Schnittlauch verfeinern. Kartoffeln und Braten gemeinsam mit dem Ofen-Mangold servieren.

**Tipp:**

- Beim Käsereiben die Reibe auf ein Brett stellen. Dadurch kann mehr Kraft beim Reiben erzeugt werden und somit auch Zeit eingespart werden.
- Der Braten im Schnellkochtopf ist schon nach einer Stunde Garzeit verzehrbar. Bei der gewohnten Zubereitung im Bräter oder Schmortopf ist von einer Garzeit von bis zu 2 Stunden auszugehen.

## Asiatische Rinderhackfleischpfanne

Saftiges Hackfleisch mal anders zubereitet: Fix in der Pfanne gebraten, mit Chili und Limetten aromatisch gewürzt, ein Geschmackserlebnis der besonderen Art.



### Zutaten für 5 Personen:

- 1 kg Rinderhackfleisch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Zuckerschoten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Limette
- 2 kleine Chilis
- 3 Zehen Knoblauch
- 300 ml Hühnerfond
- 70 ml Ponzu Soße (eine Würzsoße auf Basis von Sojasoße und Zitrusfrüchten, erhältlich im Asialaden und größeren Supermärkten)
- 500 g asiatische Bandnudeln (z. B. Reis- oder Glasnudeln)
- Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz
- Nach Belieben: Koriandergrün, Erdnüsse, Sesam

---

### Zubereitung:

- Bandnudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser garen, Wasser abschütten.
- Das grüne Ende der Frühlingszwiebeln abschneiden und beiseite legen. Den weißen Teil in Ringe schneiden. Den grünen Teil ebenfalls schneiden, aber separat – nicht mischen!
- Zuckerschoten drei Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren, danach sofort kalt abschrecken, so behalten sie ihre kräftige Farbe. Dann in Streifen schneiden.
- Rote Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Rinderhack zusammen mit den weißen Frühlingszwiebeln in einem Wok oder einer Pfanne anbraten, bis es gar ist.
- Rote Zwiebeln, Zuckerschoten, Chili, Knoblauch und grüne Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten.
- In einer separaten Pfanne Sesam und Erdnüsse ohne Fett anrösten. In den Wok mit dem Hackfleisch geben. Mit Hühnerfond ablöschen, 5-10 Minuten einkochen lassen. Mit Ponzu Soße, dem Saft einer Limette und Salz abschmecken. Nudeln unterheben.
- Hackfleischnudeln auf Tellern verteilen, Koriandergrün in dünne Streifen schneiden und nach Belieben über dem Gericht verteilen.

## Grießpudding mit Himbeertopping

Zarter Grießpudding mit einem leckeren Himbeertopping. Schmeckt beerig-lecker und ist außerdem ein richtiger Hingucker.



### Zutaten für 5 Personen:

- 500 ml Milch
- 100 g Weichweizengrieß (alternativ Maisgrieß)
- 1 Bio Zitrone
- 1 Vanilleschote
- 4 Eier
- 5 EL brauner Zucker
- 250 g Himbeeren
- 300 ml Sahne

### Zubereitung:

- Milch in einen Topf geben. Grieß einrühren und langsam aufkochen lassen. Dabei mit einem Schneebesen ständig rühren, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist. Den Schalenabrieb einer Zitrone und das Mark einer Vanilleschote hinzugeben. Vom Herd nehmen.
- Eiweiß und Eigelbe voneinander trennen. Wenig Wasser in einem Topf erhitzen, darüber eine passende Metallschüssel stellen – die Schüssel soll das Wasser nicht berühren! Darin werden die Eigelbe und 3 EL Zucker mit einem Schneebesen warm aufgeschlagen, bis eine dickflüssige, gelbliche Masse entstanden ist.

- Himbeeren, 2 EL braunen Zucker und den Saft einer halben Zitrone in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Ein paar Himbeeren für die Dekoration zur Seite legen.
- Eimasse zur Puddingmasse geben und weiter umrühren. Den Brei abkühlen lassen. (Das ist wichtig, da sich sonst die Sahne von der Creme trennt.)
- Sahne aufschlagen und unter den abgekühlten Grießbrei heben. Auf Schüsselchen verteilen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank festwerden lassen.
- Das Himbeerpüree auf den Grießbrei geben, mit den restlichen Himbeeren garnieren und kalt servieren.

**Tipp:**

- Wer die Kerne der Himbeeren nicht mag, kann sie mit einem Sieb herauspassieren.
- Soll der Pudding noch ein bisschen fester sein, kann zusätzlich noch Gelatine verwendet werden.



## Spargel-Gemüse mit Frikadellen

Zu Frikadellen passt dieses deftige Gemüsegericht wunderbar. Außerhalb der Spargelsaison lässt es sich auch mit anderen Gemüsen zubereiten. Zum Beispiel mit Sellerie.



### Zutaten für 5 Personen:

#### Für den Spargel:

- 10 Stangen weißer Spargel
- 5 Möhren
- 8 mittelgroße Kartoffeln
- ½ Stange Lauch
- 20 g Butter
- 2 TL Zucker
- Salz
- Muskatnuss

#### Für die Frikadellen:

- 1 kg Rinderhackfleisch
- 1 altbackenes Brötchen
- 4 Scheiben Speck
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Senf
- 2 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Majoran
- 2 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- Salz

### Zubereitung:

- Karotten, Kartoffeln und Spargel schälen.
- Die Spargelenden abschneiden und in einem Topf mit 500 ml Wasser, Butter, Salz, einer Prise Muskatnuss und 2 EL Zucker für 10 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend pürieren und gut salzen.
- Währenddessen Karotten und Kartoffeln in daumendicke Würfel schneiden. Den restlichen Spargel in 1 cm dicke Stücke schneiden.
- Zunächst die Kartoffeln zu den pürierten Spargelenden geben, nach 5 Minuten die Möhren. Alles weitere 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Kartoffeln durch sind.
- Gemüse stampfen, geschnittenen Spargel hinzugeben, nochmals 10 Minuten kochen lassen. Lauch waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden, zum Gemüse hinzugeben.
- Für die Frikadellen ein altbackenes Brötchen in Wasser einweichen.
- Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Schwarte des Specks entfernen und Speck in feine Würfel schneiden. Zwiebeln in etwas Öl glasig braten, dann den Speck hinzugeben.
- Das Brötchen ausdrücken und auseinanderzupfen.
- Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Brötchen, Tomatenmark, Paprikapulver, Majoran und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel und Speck dazugeben. Erst mit einem Kochlöffel durchmengen, dann mit den Händen (eventuell Handschuhe verwenden).
- Handflächengroße Frikadellen formen. Pfanne grob ausputzen, Öl hinzugeben und warten, bis es heiß ist. Die vorbereiteten Frikadellen von beiden Seiten gut durchbraten. Anstatt die Frikadelle frühzeitig zu wenden, lieber eine Stufe herunterstellen.
- Frikadellen zusammen mit dem Spargel-Gemüse servieren und genießen.

### Tipps:

- Die Spargelschalen aufbewahren und am nächsten Tag 20 Minuten in Wasser auskochen. Der Sud eignet sich ideal als Suppenbasis.
- Geschälte Möhren mit einer Aufschnitt- bzw. Brotschneidemaschine in Scheiben schneiden. Das spart Zeit beim Schnippeln.
- Gewaschenes und geschnittenes Gemüse in Schüsseln geben, damit die Arbeitsfläche frei und überschaubar bleibt. Vorbereitung schafft Zeit!
- Auf den Speck kann man verzichten, wenn neben Rinderhackfleisch auch Schweinehackfleisch verwendet wird.

## Blumenkohl-Gratin

Ein Gemüseklassiker der alten Schule. Blumenkohl mit Béchamelsoße und einer knusprigen Käsekruste – schmeckt wie bei Oma.



### Zutaten für 5 Personen:

#### Béchamelsoße

- 250 g Butter
- 200 g Mehl
- 500 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

(Diese Mengenangaben sind sehr großzügig, die überschüssige Soße kann im Kühlschrank aufbewahrt und für weitere Aufläufe verwendet werden.)

#### Gratin

- 2 Köpfe Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl (hitzebeständig)
- 400 g Käse, z. B. Gruyère oder Bergkäse
- 3 EL Semmelbrösel
- 1-2 EL Butter
- Schnittlauch nach Belieben

---

### Zubereitung:

- Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl hinzugeben und ca. 1-2 Minuten unter Rühren mit einem Schneebesen anschwitzen. Milch unterrühren. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Sahne und Gemüsebrühe zugeben. Weiter umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Blumenkohl in Röschen zerteilen und ca. 4 Minuten in Salzwasser garen, herausheben und abtropfen lassen.
- Käse reiben.
- Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl austreichen, die Röschen hineingeben, Knoblauch gleichmäßig darüber reiben. Mit Soße und Käse bedecken. Mit Semmelbröseln bestreuen und Butter in Flöckchen darauf verteilen.
- Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 - 45 Minuten garen, bis der Blumenkohl weich ist.
- Auf Tellern verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

## Gratinierter Fenchel mit Kräuter-Tsatsiki

Die Aromen von Fenchel, Tomaten und Parmesan verbinden sich perfekt in diesem mediterranen Auflauf. Abgerundet wird das Gericht durch den cremigen Tsatsiki.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Auflauf

- 10 Tomaten
- 400 g Feta
- 150 g Parmesan
- 3 Fenchelknollen
- Olivenöl (hitzebeständig)
- Salz
- Pfeffer

#### Tsatsiki

- 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 1 kleine Salatgurke
- 3 Zehen Knoblauch
- 3-5 Stängel Dill
- 3 Stängel Minze
- 1 Stängel Petersilie
- 2-3 EL heller Balsamico
- Salz

### **Zubereitung:**

- Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Für den Tsatsiki die Gurke schälen, raspeln und mittels eines sauberen Handtuchs das Gurkenwasser kräftig auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben. Kräuter fein hacken. Alles in eine Schale geben und mit Joghurt und Balsamico vermischen. Mit Salz abschmecken und im Kühlschrank ziehen lassen.
- Strunk der Fenchelknollen herausschneiden, Fenchel in Streifen schneiden, Tomaten halbieren, Feta zerbröseln, Parmesan reiben.
- Eine große Auflaufform mit etwas Öl ausstreichen und Fenchelstreifen hineingeben, salzen und pfeffern. Tomaten mit der Schnittseite nach oben daraufsetzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.
- Im Ofen ca. 15 Minuten garen, dann Feta und Parmesan darüber streuen, Hitze auf 230 °C erhöhen und im Ofen nochmals ca. 10 Minuten gratinieren.
- Ofengemüse mit Tsatsiki servieren. Dazu passt geröstetes Brot.

### **Tipp:**

- Das ausgepresste Gurkenwasser mit kaltem Wasser mischen, dazu Minzblätter geben und als erfrischenden Drink servieren.

## Kohlrabi-Süppchen mit Topinambur

Mit der ganzen Kraft der Knollen: Eine frische, cremige und gesunde Suppe, die im Handumdrehen zubereitet ist.



### Zutaten für 5 Personen:

- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 5 Kohlrabi mit Blättern
- 400 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 l Gemüsebrühe
- 500 ml Sahne
- 300 g Topinambur
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- etwas Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und grob würfeln. Kohlrabi-Blätter gut waschen und die dicken, weißen Adern der Blätter entfernen. Anschließend die Blätter in dünne Streifen schneiden. Topinambur schälen und in feine Scheiben hobeln.
- In einem Topf Butter zerlassen. Darin zuerst die Zwiebeln kurz andünsten, danach Kartoffeln, Knoblauch und Kohlrabi hinzufügen, kurz weiter dünsten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse mit einem Pürierstab oder Standmixer sehr fein pürieren. Danach die Sahne hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

- 
- Topinambur in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten, bis die Ränder leicht braun geworden sind. Mit Salz abschmecken und aus der Pfanne nehmen. Anschließend die Kohlrabi-Blätter kurz andünsten, salzen und pfeffern.
  - Suppe in Tellern portionieren und als Topping die Kohlrabi-Blätter sowie den Topinambur mittig drapieren und servieren.