

---

## **Deftig, bekömmlich, köstlich – so gelingt gesunde Hausmannskost**

### **Rezepte von Björn Freitag**

Ofen-Seelachs mit krossem Brotsalat .....	2
Apfelgläschen .....	4
Deftiges Kartoffelgulasch .....	5
Zarte Hähnchenbrust an Apfel-Kohlrabi-Salat.....	7
Spaghetti-Zucchini-Torte .....	9
Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivienstampf .....	11

## Ofen-Seelachs mit krossem Brotsalat

Von Björn Freitag

Ein gesundes, leckeres Sommergericht mit viel buntem Gemüse und dem Aroma frischer Kräuter.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 550 g TK-Seelachsfilet
- 400 g Cocktailtomaten
- 1 Zucchini
- 8 EL Olivenöl
- 3 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- ½ Baguette
- 200 g Halloumi Käse
- ½ Fenchelknolle
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 6 EL weißer Balsamico

### Zubereitung:

- Fisch am Vortag im Kühlschrank langsam auftauen und das Abtauwasser abschütten.
- Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
- Tomaten halbieren, Zucchini in Würfel schneiden und zusammen mit 4 EL Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

- Seelachs von Gräten befreien und von beiden Seiten salzen. Anschließend in eine gefettete Auflaufform legen und das marinierte Gemüse darauf verteilen.
- Im Ofen ca. 25 Minuten garen.
- Für den Salat das Baguette und den Halloumi in mundgerechte Würfel schneiden.
- Fenchelknolle halbieren, die Stängelansätze entfernen und den harten Strunk herausschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden.
- Die Baguettewürfel in 2 EL Olivenöl rundum goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
- Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und gewürfelten Käse mit den Fenchelstreifen goldbraun anbraten.
- Petersilie und Dill fein hacken.
- Brot, Halloumi, Fenchel und Kräuter vermengen und mit 2 EL Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ofenfisch mit Brotsalat servieren.

Tipp: Für dieses Rezept eignet sich Brot vom Vortag hervorragend. Das gibt es beim Bäcker oft zum reduzierten Preis.

## Apfelgläschen

Von Björn Freitag

Ein frisches und leichtes Dessert mit Äpfeln. Statt Mascarpone oder Sahne kommt proteinreicher Magerquark zum Einsatz. Die zerbröselten Haferkekse sorgen für den Crunch.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 süße Äpfel
- ½ Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
- 4 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 12 Haferkekse
- 200 g Griechischer Joghurt
- 200 g Magerquark
- Minze zur Deko

### Zubereitung:

- Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Apfelwürfel mit Zitronensaft und -abrieb mischen und in einer Pfanne mit 1 EL Zucker karamellisieren. Mit Zimt abschmecken. Abkühlen lassen.
- Haferkekse zerbröseln.
- Griechischen Joghurt mit Quark und 3 EL Zucker mischen.
- Nun das Dessert in Gläser schichten: Unten Keksbrösel, dann Quark, dann Äpfel. Als Deko mit Minzblättern dekorieren.

## Deftiges Kartoffelgulasch

Von Björn Freitag

Vegetarisch und deftig. Der Trick: Räuchertofu gibt dem Kartoffelgulasch eine leicht rauchige Note – fast wie von Speck.



### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Bund Liebstöckel
- 3 Stängel Majoran
- 400 g Räuchertofu
- 2 Zucchini
- Öl zum Anbraten
- 2-3 TL Paprikapulver
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 6 EL salzreduzierte Sojasoße (bei herkömmlicher, weniger verwenden)
- 1 EL Kümmel
- 200 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 300 g fettarmer Joghurt
- 1 Bund Petersilie

---

### Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Tipp: Bei Leberzirrhose, Niereninsuffizienz und COPD: Kartoffelwürfel am Vortag oder einige Stunden vorher wässern, um die Kaliumzufuhr durch die Kartoffeln zu minimieren. Das Wasser wegschütten.
- Die Kräuter von den Stielen zupfen und jeweils fein hacken.
- Räuchertofu würfeln. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.
- In einem Topf Kartoffeln in etwas Öl anbraten. Das Paprikapulver darüber stäuben und mit anrösten.
- Gemüsebrühe und gehackte Tomaten hinzufügen und aufkochen lassen. Räuchertofu, salzreduzierte Sojasoße, Liebstöckel, Majoran, Kümmel und Schmand beimischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
- Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dann Zucchini hinzufügen und nochmals 10 Minuten weiter garen.
- Gulasch auf Tellern verteilen, einen Klecks Joghurt aufsetzen und mit frischer Petersilie bestreuen.
- Falls etwas übrigbleibt: Schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag fast noch besser!

## Zarte Hähnchenbrust an Apfel-Kohlrabi-Salat

Von Björn Freitag

Frischer Kohlrabi-Salat mit Ofenhähnchen: Ein leichtes, gesundes Gericht, perfekt für einen warmen Sommertag.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrüste
- 8 EL Olivenöl
- 3 TL Grillgewürz
- 1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
- 400 ml Gemüsefond
- 800 g Kohlrabi
- 2 Äpfel
- 1 Bund Petersilie
- 200 g Sauerrahm
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleiner Kopfsalat

### Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Vier Esslöffel Öl mit Grillgewürz und etwas Abrieb von der Bio-Zitrone vermischen. Hähnchenbrüste damit mindestens eine Stunde marinieren, damit sie das Aroma

- 
- gut aufnehmen.
- Gemüsefond in eine Auflaufform geben und die Hähnchenfilets vorsichtig hineinssetzen.
  - Im Ofen ca. 20-25 Minuten garen.
  - Für den Salat Kohlrabi und Äpfel schälen. In Stifte schneiden oder hobeln.
  - Petersilie fein hacken.
  - Gemüsestifte mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl, Sauerrahm, Ahornsirup, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.
  - Die zarten Innenblätter des Kopfsalats waschen und auf Tellern verteilen.
  - Apfel-Kohlrabi-Salat darauf drapieren.
  - Hähnchenbrust aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zum Salat servieren.



## Spaghetti-Zucchini-Torte

Von Björn Freitag

Diese Spaghetti-Zucchini-Torte ist ein echter Hingucker. Dabei ist sie nicht nur köstlich, sondern auch richtig preiswert.



### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Spaghetti
- Salz
- 2 Zucchini
- 200 g Schafskäse
- 1 Bund Basilikum
- 1 Handvoll Rucola
- 200 g Parmesan
- 8 Eier
- 200 ml Gemüsefond
- 200 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 12 Cocktailtomaten
- 1 EL Butter
- Springform, 26 oder 28 cm Durchmesser, antihftbeschichtet

---

### Zubereitung:

- Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen.
- Zucchini mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
- Basilikum und Rucola hacken. Parmesan fein reiben.
- Eier verquirlen und mit Gemüsefond, Crème fraîche und Parmesan vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Cocktailtomaten halbieren, den Schafskäse zerbröseln.
- Die Springform mit Butter einfetten.
- Spaghetti mit Zucchinistreifen, Schafskäse, Rucola und Basilikum vermischen.
- Spaghetti-Gemüse-Mischung in die gefettete Form geben. Mit der Eiermasse übergießen.
- Halbierete Tomaten mit der Schnittfläche nach oben gleichmäßig darauf verteilen.
- Im Ofen 40 Minuten garen, bis die Oberfläche knusprig aussieht.

## Marinierter Handkäs auf Kartoffel-Endivienstampf

Ein Rezept von Björn Freitag

Handkäs mit Musik: Ein klassisch hessisches Gericht kombiniert mit einem frischen Endiviensalat. Das ist wirklich gesunde Hausmannskost.



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Packungen Handkäse (8 Stück)
- 14 EL weißer Balsamico
- 4 EL neutrales Öl
- 10 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel nach Geschmack
- 700 g Kartoffeln
- 200 g Räuchertofu
- Öl zum Anbraten
- 2-3 EL salzreduzierte Sojasoße (bei herkömmlicher, weniger verwenden)
- ½ Kopf Endiviensalat
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- 2 EL Butter
- Muskatnuss

---

Tipp bei Leberzirrhose, Niereninsuffizienz und COPD:

Bereits am Vortag Kartoffeln schälen, würfeln und in Wasser einlegen, Wasser wegschütten.

Hinweis zur Zubereitung:

Handkäse muss mindestens 2,5 Stunden marinieren, besser länger. Kann daher ebenso am Vortag mariniert werden, dann schmeckt er besser!

**Zubereitung:**

- Für den Handkäse Essig, Öl und Wasser vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
- Handkäse-Rollen in ein verschließbares Gefäß geben, Marinade drüber geben und einmal vorsichtig durchschütteln. Dies nach einiger Zeit wiederholen, so dass die Marinade gleichmäßig in den Käse einziehen kann. Am besten über Nacht ziehen lassen.
- Für den Endivien-Kartoffelstampf Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garen, Wasser abschütten, Kartoffeln gut ausdampfen lassen.
- Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten, mit etwas Sojasoße und Pfeffer würzen.
- Endiviensalat in sehr feine Streifen schneiden, waschen und gründlich abtropfen lassen.
- Sahne, Gemüsefond, Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf leicht erhitzen.
- Kartoffeln grob stampfen, mit der warmen Butter-Sahne-Mischung übergießen, Endivienstreifen und Räucherwürfel hinzufügen und alles vermengen.
- Auf Tellern verteilen, jeweils 2-3 durchgezogene Handkäse darauf verteilen sowie den Essigsud.