

Kleine Köche, kleines Budget: Björns Schul-Challenge

Rezepte von Björn Freitag

Flädlesuppe	2
Süße Pfannkuchen-Schultüten mit saisonalem Obst	4
Vegetarische Dönertasche	6
Eiersalat mit Dinkel-Brot	8
Fluffige Gemüse-Muffins mit grünem Salat.....	10
Kartoffelpüree mit Gurkensalat und lustigen Fliegenpilz-Eiern	13

Flädlesuppe

Rezept von Björn Freitag

Flädlesuppe oder Frittatensuppe sind vor allem in Süddeutschland und Österreich beliebt. Als Basis kocht Björn Freitag eine kräftige Hühnerbrühe.



Zutaten für 8 Personen

(lässt sich gut auf Vorrat kochen und einfrieren)

Für die Suppe:

- ½ Suppenhuhn
- 3 Zwiebeln
- Öl zum Anbraten (z.B. Rapsöl)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- Ein paar Stängel Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1,5 Liter Wasser

Zubereitung:

- Das halbe Suppenhuhn nochmals in zwei Teile zerteilen.

Tipp: Für Geflügelfleisch ein separates Schneidebrett verwenden und dieses nach Gebrauch gründlich reinigen.

- Die Zwiebeln schälen. Zwei davon halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einen Topf mit etwas Öl geben und bei starker Hitze braun anbraten.
- Die Hühner Teile auf die Zwiebeln setzen und mit 1,5 Liter Wasser aufgießen. Etwas Salz, Pfeffer und die Lorbeerblätter hinzugeben. Suppenhühner haben ein Gewicht von ein bis zwei Kilo und sollten 1,5 bis 2 Stunden garen. Mit einem Schnellkochtopf lässt sich der Prozess auf etwa 40 Minuten beschleunigen.
- Möhren schälen. Lauch gut waschen und das Grün und die Wurzeln entfernen. Möhren, Lauch und die zweite Zwiebel in feine Scheiben schneiden.
- Das Gemüse kurz bei hoher Temperatur in einer Pfanne mit Öl anbraten.
- Die Kräuter fein hacken.
- Sobald sich das Fleisch von den Knochen löst, ist das Suppenhuhn gar. Nun das Huhn, Lorbeerblätter und die mitgegarte Zwiebel vorsichtig aus der Brühe holen. Zwiebel und Lorbeerblätter entsorgen.
- Sobald das Huhn etwas abgekühlt ist, das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Das Hühnerfleisch zusammen mit dem gebratenen Gemüse und den Kräutern zurück in die Brühe geben.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Suppe nochmal kurz aufkochen lassen.

Flädle für 8 Personen:

- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 450 ml Milch
- Salz
- ½ Bund Schnittlauch
- Ein paar Stängel Petersilie
- Öl zum Ausbacken (z.B.: Rapsöl)

Zubereitung:

- Mehl, Ei und Milch klümpchenfrei mit einem Schneebesen oder Rührgerät zu einem glatten Teig rühren und eine Prise Salz hinzugeben. Das Mehl am besten vorher sieben.
- Schnittlauch und Petersilie sehr fein hacken und unter den Teig mischen. Den Teig 20 Minuten quellen lassen. Falls er zu dick ist, mit etwas Milch verdünnen.
- Eine Pfanne mit nur wenig Öl benetzen. Den Teig portionsweise hineingeben und die Pfanne schwenken, bis der Boden gleichmäßig mit Teig bedeckt ist. Die dünnen Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- Die fertigen Pfannkuchen zusammenrollen und in dünne Streifen schneiden. So entstehen die sogenannten Flädle, also Pfannkuchen-Nudeln.
- Die Flädle in tiefe Suppenteller legen und dann die Suppe darüber gießen. Guten Appetit!

Süße Pfannkuchen-Schultüten mit saisonalem Obst

Rezept von Björn Freitag

Pfannkuchen – ein Lieblingsgericht vieler Kinder. Die Füllung lässt sich saisonal anpassen. Im Frühling mit Rhabarber, im Sommer mit Beeren, im Herbst mit Pflaumen, Birnen, Äpfeln.



Zutaten für 4 Personen

Für die Pfannkuchen:

- 20 g Butter
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 25 g Zucker
- ½ Tütchen Vanillezucker
- 125 g Mehl
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Etwas Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

- Die Butter in einem Topf schmelzen und danach wieder etwas abkühlen lassen.
- In einer Schüssel Eier, Milch, Salz, Zucker und den Vanillezucker mit einem Rührgerät verquirlen. Das Mehl am besten hinein sieben, damit keine Klümpchen entstehen. Zu einem glatten Teig rühren.

- Im Kühlschrank etwa 20 Minuten ruhen lassen. Danach etwas Mineralwasser hineingeben und vorsichtig noch einmal durchrühren.
- In einer heißen Pfanne mit etwas Öl die Pfannkuchen ausbacken. Nicht zu viel Teig in die Pfanne schütten. Die Pfannkuchen sollen dünn werden, damit sie sich später gut aufrollen lassen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.

Für die Füllung:

- 250 g Erdbeeren oder anderes Obst je nach Saison
- 1 ½ EL Puderzucker
- 125 ml kalte Schlagsahne

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Vorsichtig mit einem Esslöffel Puderzucker vermischen.
- Mit einem Rührgerät die kalte Schlagsahne steif schlagen.
- Die Pfannkuchen mit etwas Sahne bestreichen und die Erdbeeren auf einem Viertel des Pfannkuchens verteilen. Nun die Pfannkuchen in der Hälfte zusammenklappen und zu einer Schultüte rollen. Mit dem restlichen Puderzucker die Schultüten bestäuben. Fertig ist das Kinder-Dessert.

Vegetarische Dönertasche

Rezept von Björn Freitag

Döner geht auch ohne Fleisch! Gemüse, Rohkost, frische Kräuter – dazu eine Joghurtsoße – und fertig!



Zutaten für 4 Personen:

- ¼ Rotkohl
- Salz
- 1 EL Essig
- 1 ½ EL Olivenöl
- 3 Möhren, mittelgroß
- Öl zum Anbraten
- Optional: 1 Knoblauchzehe
- 2-3 Stängel Petersilie
- 1-2 Stängel Minze
- 125 ml griechischer Joghurt
- Pfeffer
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- ½ Gurke
- 1 Fladenbrot

Zubereitung:

- Den Rotkohl mit einer Reibe in sehr dünne Streifen (1-2 mm) hobeln oder mit einem Messer fein schneiden.
- In einer Schüssel mit Salz, Essig und Olivenöl mischen. Kräftig durchkneten.
- Die Möhren schälen und in dünne Stäbchen schneiden. Scharf in ein wenig Öl anbraten, dabei etwas salzen. Zusätzlich dürfen hier nach Geschmack Gewürze ausprobiert werden (zum Beispiel Paprikapulver).
- Für die Soße den Knoblauch schälen und reiben (wer keinen Knoblauch mag, einfach weglassen). Minze und Petersilie fein hacken.
- Griechischer Joghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch und Kräuter gut verrühren.
- Gemüsezwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden, sodass sie später gut in die Dönertasche passen.
- Das Fladenbrot vierteln und längs zu Taschen aufschneiden. Wer will, kann das Brot auch im Backofen aufwärmen – so wird es knuspriger.
- Jetzt die Brottaschen nach Belieben mit Krautsalat, Möhren, Zwiebeln, Gurke, Tomate und Soße befüllen.

Eiersalat mit Dinkel-Brot

Rezept von Björn Freitag

Zum einfachen Eiersalat passt das schnelle Dinkelbrot. Praktisch: Der Teig muss nicht gehen!



Zutaten für 4 Personen

- 5 Eier
- 1 Zucchini, mittelgroß
- Öl zum Anbraten
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Mayonnaise
- 100 g Sauerrahm
- 1 ½ EL Essig
- ½ TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Eier in das heiße Wasser geben und 8 bis 10 Minuten kochen lassen.
- Gründlich abschrecken, schälen und in Würfel schneiden.
- Die Zucchini längs halbieren und dann in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

- Zucchinischeiben mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Pro Seite nur etwa eine halbe Minute, da sie sonst zu weich werden und Vitamine verlieren. Mit etwas Salz bestreuen.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Mayonnaise, Sauerrahm, Essig, Öl, Senf, Schnittlauchröllchen, Salz und Pfeffer verrühren. Eier und Zucchini vorsichtig unterheben. Nach Bedarf abschmecken.

Für das Dinkel-Brot:

- 1 Würfel frische Hefe
- 500 ml Wasser, lauwarm
- 2 Möhren
- 500 g Dinkelmehl
- 80 g Sesam
- 2 TL Salz
- 2 EL Essig
- Etwas Butter oder Öl zum Einfetten der Backform

Zubereitung:

- Den Hefewürfel in lauwarmem Wasser auflösen. Dabei gut durchrühren.
- Möhren schälen und mit einer Reibe fein raspeln oder mit einem Messer in dünne Streifen schneiden.
- In einer Schüssel das Mehl mit dem Hefewasser vermengen und mit den Händen gut verkneten.
- Sobald der Teig glatt ist, die geraspelten Möhren, Sesam, Salz und Essig hinzugeben. Alles gut vermischen.
- Eine Kastenform mit Butter oder Öl einfetten und den fertigen Teig hineingeben.
- Jetzt den Backofen einschalten: Ober- und Unterhitze bei 200 Grad. Die Form direkt hineinstellen, vorheizen ist nicht nötig- das spart Energie! Das Brot auf mittlerer Schiene für ungefähr 60 Minuten backen. Abkühlen lassen, damit sich die Struktur festigt. Aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.
- Mit dem Eiersalat servieren.

Fluffige Gemüse-Muffins mit grünem Salat

Von Björn Freitag

Perfekt als kleiner Snack oder als gesundes Mittagessen mit frischem grünem Salat. Der Gouda im Teig macht die Muffins schön saftig, der Salat sorgt für den nötigen Knack.



Zutaten für 12 Muffins (ein Blech)

Für die Muffins:

- 75 g Spinat
- 250 g Brokkoli
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- 150 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 100 g Magerquark
- 4 Eier
- 2 TL Backpulver
- 75 g geriebener Gouda
- Salz
- Pfeffer
- Prise Muskat
- 1 Muffin-Blech (mit Mulden)

- 12 Muffin-Papier-Förmchen oder Mehrweg-Muffin-Formen

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Spinat und Brokkoli waschen und so klein schneiden, dass es sich später im Teig gleichmäßig vermengen lässt. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
- Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl bei kleiner Hitze glasig anschwitzen. Nicht braun werden lassen! Brokkoli und Spinat hinzufügen und ein paar Minuten mit andünsten.
- Aus Mehl, Wasser, Quark, Eiern und Backpulver einen glatten, klümpchenfreien Teig anrühren.
- Gouda grob reiben.
- Zerkleinerten Spinat, Zwiebel und Brokkoli, Schnittlauch und Gouda dazugeben und alles verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen und mit dem Gemüseteig zu 2/3 befüllen. Muffin-Blech in den Ofen schieben und 25 Minuten backen. Tipp: Da jeder Ofen etwas anders backt, kann es manchmal etwas länger dauern. Mit einem Holz-Zahnstocher testen, ob die Muffins durch sind.
- Die fertigen Muffins etwas abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.

Salat für 4 Personen:

- 1 Möhre
- 1 grüner Salat (z.B. Kopfsalat oder Romana)
- ¼ Bund Schnittlauch
- 50 g Saure Sahne
- 1 ½ EL Olivenöl
- ½ TL Senf
- 40 ml Wasser
- Saft von ½ Zitrone und / oder Essig
- ½ TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Den grünen Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Aus Saurer Sahne, Olivenöl, Senf, Wasser, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer eine Soße für den Salat anrühren.

-
- Den Salat, Schnittlauch und die Möhren in eine Schüssel geben, die Soße drüber verteilen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Den Salat mit den Gemüse-Muffins servieren.

Kartoffelpüree mit Gurkensalat und lustigen Fliegenpilz-Eiern

Rezept von Björn Freitag

Wie eine kleine Landschaft: Auf cremigem Kartoffelpüree und frischem Gurkensalat wachsen lustige und garantiert ungiftige Fliegenpilze.



Zutaten für 4 Personen

Für das Püree:

- 650 g mehlig kochende Kartoffeln
- 175 - 200 ml Milch
- 50 g Butter
- Salz
- Muskatnuss

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, bis sie gar sind.
- Die Milch in einem Topf erwärmen und die Butter hineingeben. Mit Salz und Muskatnuss würzen.
- Das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffelstücke etwas ausdampfen lassen. Die Milchbutter über die heißen Kartoffeln geben. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für den Salat:

- 1 Salatgurke
- ½ kleine rote Zwiebel
- 1-2 Stängel Minze
- ¼ Bund Dill
- ¼ Bund Schnittlauch
- 50 g Naturjogurt
- 50 g Saure Sahne
- 1 ½ EL Olivenöl
- ½ TL Zucker
- 1 ½ EL Essig

Zubereitung:

- Gurke schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
- Minzblätter und Dillspitzen von den Stängeln zupfen. Zusammen mit dem Schnittlauch sehr klein schneiden.
- Jogurt, Saure Sahne, Olivenöl, Zucker und Essig mit den Kräutern verrühren.
- Gurken und Dressing in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mindestens 10 Minuten ziehen lassen und ihn vor dem Essen noch einmal umrühren, so schmeckt er besser.

Für die Fliegenpilz-Eier:

- 4 Eier
- 2 Tomaten, mittelgroß
- 1 Mayonnaise (am besten aus der Tube – so geht's einfacher mit den Tupfen)

Zubereitung:

- Eier für 10 Minuten kochen. Kalt abschrecken und pellen. Sie sollten dabei möglichst wenig beschädigt werden.
- Jeweils die Spitze etwas abschneiden und für einen bessern Stand auch die breite Seite.
- Tomaten waschen und halbieren. Mit einem Löffel aushöhlen und den Strunk entfernen.
- Die Tomatenhälften auf die Eier setzen.
- Mit der Mayonnaise-Tube nun vorsichtig kleine Punkte auf die Tomaten setzen. So sieht die Kappe später aus wie der Schirm eines Fliegenpilzes.
- Fliegenpilze, Salat und Püree auf einem Teller dekorativ anrichten. Das schmeckt nicht nur Kindern!