

## Viel für wenig – Ist günstig kochen auch gesund?

Massenhaft Fertigprodukte, Süßigkeiten und besonders wichtig, das sogenannte „Notwienerle“: Bei Familie Gelfi aus Mönchengladbach kommt kaum etwas Gesundes auf den Tisch. Selten wird frisch gekocht und sogar Basics wie Salatsauce kommen hier aus Tüte oder Flasche – das geht ins Geld. Dabei muss Familie Gelfi dringend Geld sparen. Profikoch Björn Freitag weiß Rat: weniger Fleisch und mehr Gemüse essen! Das spart nicht nur Geld, sondern auch Kalorien. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag für eine ausgewogene Ernährung.



### Inhalt

Apfel-Wirsingtorte .....	2
Blumenkohlpizza mit Birnen und Schinken .....	5
Dill-Pute auf Endivien-Untereinander.....	7
Pillekuchen mit Speck an Rote-Bete-Tatar .....	9
Rheinische Erbsensuppe mit Rucola .....	11
Zucchini-Spaghetti mit Cherrytomaten.....	13
Sonntagsmenü .....	15
Vorspeise: Zucchinirollchen mit Tomaten .....	16
Hauptgang: Dicke Rippe mit dicken Bohnen und Kartoffeln .....	18
Nachspeise: Quarksoufflé mit Kirschen .....	20

## Apfel-Wirsingtorte

Eine Torte – aber herzhaft! Dieses Gericht erfreut nicht nur den Gaumen, sondern ist auch optisch ein Highlight. Als vegetarische Variante lassen Sie das Hackfleisch einfach weg und nehmen mehr Gemüse.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten für die Torte:

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Kopf Wirsing
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Möhren
- 1 Zucchini
- 3 Äpfel
- 3 Kartoffeln
- 150 g Haferflocken
- 2 Eier
- 10 g Butter
- 1 EL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

**Zutaten für die Sauce:**

- 100 g Mandeln, gehackt
- 20 g Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Prise Muskat
- 400 ml Milch
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

- **Arbeitszeit:** 35 Min.
- **Backzeit:** 1 Std. 20 Min.
  
- Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
- Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen und in kochendem Wasser 1-2 Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken.
- Eine Springform (Durchmesser 26 cm) mit Butter einfetten und mit den blanchierten Blättern auslegen. Dabei darauf achten, dass die Blätter über den Rand hinausragen, denn damit wird die Torte später bedeckt.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die restlichen Wirsingblätter in feine Streifen schneiden und zusammen mit den gehackten Zwiebeln kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend den Knoblauch fein hacken und hinzugeben.
- Äpfel und Kartoffeln schälen, dann in Würfel schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen. Möhren und Zucchini grob raspeln. Apfel- und Kartoffelwürfel, Möhren, Zucchini, Hackfleisch, Haferflocken und Eier miteinander vermengen.
- Anschließend die abgekühlten Wirsingstreifen dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nun die Masse in die mit Wirsingblättern ausgekleidete Form geben. Mit den überstehenden Wirsingblättern bedecken. Anschließend die Butter in kleine Stücke schneiden und über den Wirsingblättern verteilen. Für ca. 60 Minuten im Ofen garen.
- Dann die Temperatur auf 130 Grad senken und nochmal 20 Minuten weitergaren. Währenddessen die Sauce zubereiten.

**Sauce:**

- Die gehackten Mandeln mit etwas Butter in einem Topf anrösten. Mehl zufügen, rühren und weiter anrösten. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und unter Rühren Milch dazugeben. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Zum Schluss den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und in die Sauce geben.
- Nach dem Ende der Garzeit die Torte umstürzen und in Stücke schneiden. Die Apfelwirsing-Torte zusammen mit der Mandel-Schnittlauch-Sauce heiß servieren.

## Blumenkohlpizza mit Birnen und Schinken

Wer hätte das gedacht: Aus Blumenkohl, Käse und Ei wird im Handumdrehen der Boden für eine leckere Pizza. Und die ist nicht nur Low Carb, sondern – weil sie kein Mehl enthält – auch glutenfrei. Zwei Fliegen mit einer Klappe also – und schmecken tut sie auch, wetten?!



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten für den Boden:

- 1 Blumenkohl
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 1 Ei
- 10 Blätter frisches Basilikum
- Salz

### Zutaten für den Belag:

- 200 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 2 Birnen

- 100 g Rohschinken
- 100 g Rucola
- 10 Blätter frisches Basilikum

**Zubereitung:**

- **Arbeitszeit:** 20 Min.
- **Backzeit:** ca. 30 Min.
  
- Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den Strunk des Blumenkohls herausschneiden und die Röschen mit einer Küchenmaschine häckseln oder mit einer Reibe fein raspeln. Anschließend den zerkleinerten Blumenkohl in ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit herauspressen.
- Den zerkleinerten Blumenkohl in eine Schüssel geben. Das Basilikum klein hacken und zusammen mit dem Ei, Emmentaler und Salz hinzufügen. Den Blumenkohlteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach ausstreichen.
- Den Boden für 12 Minuten im Ofen vorbacken.

**Belag:**

- Schmand mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch hacken und dazugeben. Den gewürzten Schmand auf dem vorgebackenen Blumenkohlboden verteilen.
- Anschließend den geriebenen Emmentaler auf dem Pizzaboden verteilen. Die Birnen in Scheiben und den Schinken in Streifen oder Würfel schneiden. Beides gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Die Pizza für ca. 15 Minuten backen.
- Nach dem Backen den Rucola und die Basilikumblätter auf der Pizza verteilen, in Stücke schneiden und servieren.

## Dill-Pute auf Endivien-Untereinander

Endiviensalat ist ein klassischer Herbstsalat. Wegen seines Milchsafte schmeckt er immer ein kleines bisschen herber als die meisten anderen Salate. In Kombination mit Kartoffelstampf und mildem Putenfleisch passt Endiviensalat wunderbar.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 200 g Räuchertofu
- 2-4 EL Essig (je nach Geschmack)
- 10 g Butter
- 150 ml Milch
- 1 Prise Muskat
- 100 g Hartkäse (Grana Padano oder Parmesan)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Endiviensalat
- 500 g Putenbrust
- 2 EL Öl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Schmand
- 1 EL Senf

- ½ Bund Dill
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

- **Arbeitszeit:** 40 Min.
- **Kochzeit:** 30 Min.
  
- Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.
- Währenddessen die Putenbrust in Streifen schneiden und in heißem Öl anbraten. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden und dazugeben. Schmand und Senf hinzufügen und 5 Min. garen. Danach mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer verfeinern.
- Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Räuchertofu sehr klein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln knusprig anbraten. Endiviensalat waschen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden. Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen. Gegarte Kartoffeln stampfen und die heiße Butter-Milch Mischung darüber geben, dann weiterstampfen. Räuchertofu, geriebenen Käse und Zwiebeln, sowie die Endiviensalatstreifen in den Kartoffelstampf geben.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat sowie Essig abschmecken.
- Dill-Putenbrust und Endivien-Untereinander mit Schnittlauch garnieren und heiß servieren.



## Pillekuchen mit Speck an Rote-Bete-Tatar

Er ist ein Klassiker aus dem Bergischen Land – der Pillekuchen. Es handelt sich hierbei um einen großen Kartoffelpfannkuchen. Kombiniert mit Rote-Bete-Tatar bekommt der Pillekuchen einen modernen Touch.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten Pillekuchen:

- 1 kg Kartoffeln
- 125 g Räucherspeck
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Mehl
- 3 Eier
- 3 EL saure Sahne
- 1 Prise Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 Bund Schnittlauch

**Zutaten Rote-Bete-Tatar:**

- 1 Packung vorgegarte Rote Bete oder 3 frische Rote Beten
- 1 EL Senf
- ½ Bund Dill
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

- **Arbeitszeit:** 40 Min.
- **Kochzeit:** 10 Min.bzw. 1 Std.
  
- Zwiebeln schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in feine Stifte schneiden. Zusammen mit dem Speck und gehackten Zwiebeln in einer großen Pfanne goldbraun anrösten.
- In einer Schüssel Mehl, Eier, saure Sahne, Muskat, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und hinzufügen. Die Masse gleichmäßig über die Kartoffeln geben und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel in der Pfanne ca. 3 Min. fest werden lassen.
- Falls frische Rote Bete verwendet wird, diese 50 Min. in kochendem Wasser garen und dann schälen. Fertig gegarte Rote Bete in sehr kleine Würfel schneiden und mit Senf, fein gehacktem Dill, fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tatar zusammen mit dem Pillekuchen portionsweise servieren.

## Rheinische Erbsensuppe mit Rucola

Suppe und Salat geht nicht zusammen? Geht doch! Dieses Rezept für Rheinische Erbsensuppe mit Rucola lässt garantiert auch die letzten Kritiker verstummen. Und noch ein Tipp zur Gemüsebrühe: Wer keine selbstgekochte zur Hand hat, der kann auch auf die aus dem Glas zurückgreifen. Aber psst: nicht verraten!



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 150 g Speck
- 1 EL Öl
- 500 g Tiefkühlerbsen
- 3 Kartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 2 l Gemüsebrühe (selbstgemacht)
- 4 Bockwürste
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Rucola

**Zubereitung:**

- **Arbeitszeit:** 20 Min.
- **Kochzeit:** 15 Min.
- Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Speck würfeln und zusammen mit den Zwiebeln mit etwas Öl in einem Topf anbraten. Kartoffeln sowie Möhren schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln und Möhren zu dem Zwiebel-Speck-Gemisch geben und nochmal 1 Min. anrösten. Den Lauch in Ringe schneiden, ebenfalls in den Topf geben, sofort mit der Brühe aufgießen und zum Kochen bringen.
- Nach ca. 10 Min. die Tiefkühlerbsen hinzufügen und weitere 5 Min. kochen. Die Bockwürste in Scheiben schneiden und in die köchelnde Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren gehackten Rucola über die Suppe geben.
- Durch die Verwendung von Tiefkühlerbsen, der kurzen Garzeit, sowie dem Weglassen der Speckschwarte, die sonst mitgekocht wird, enthält die Suppe viele Vitamine und ist kalorienärmer als das traditionelle Rezept.

## Zucchini-Spaghetti mit Cherrytomaten

Ein Blitz-Rezept, wenn es mal ganz schnell gehen muss: Diese Zucchini-Spaghetti mit Cherrytomaten sind in 5 Minuten auf dem Tisch. Hier vermisst niemand die „echten“ Nudeln.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten:

- 3 Zucchini
- 250 g Cherrytomaten
- 3-4 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Feta
- Salz
- Pfeffer
- 10 Blätter frisches Basilikum
- 100 g Hartkäse, gerieben (Grana Padano oder Parmesan)
- 1 Frühlingszwiebel

**Zubereitung:**

- **Arbeitszeit:** 15 Min.
- **Kochzeit:** 5 Min.
  
- Zucchini mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden. Die Cherrytomaten waschen, halbieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten.
- Den Knoblauch hacken und zusammen mit den Zucchinispaghetti zu den Tomaten geben. Zusammen 2 Minuten mitbraten. Anschließend den Saft einer Zitrone und Zitronenabrieb dazugeben. Feta zerbröseln und über die Zucchini streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit gehacktem Basilikum, Grana Padano/Parmesan und fein geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren. Warm servieren.

## Sonntagsmenü

Für ein schönes Sonntagsmenü hat Björn Freitag sich etwas Besonderes für Familie Gelfi ausgedacht: Zucchinirollchen mit Tomaten, dicke Rippe mit dicken Bohnen und Kartoffeln und Quarksoufflé mit Kirschen.



## Vorspeise: Zucchinirollchen mit Tomaten

Alleskönner Zucchini: Sie schmecken gekocht, gegrillt und roh! Oder wie in der Vorspeise unseres Sonntagsmenüs – in Mehl gewendet und angebraten. Wussten Sie, dass die Zucchini zur Familie der Kürbisse gehören?



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten:

- 3 Tomaten
- 2 Zucchini
- 250 g Mozzarella
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Mehl



**Zubereitung:**

- **Arbeitszeit:** 25 Min.
- **Kochzeit:** 15 Min.
  
- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Mit einem Hobel oder Sparschäler Zucchini in dünne Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne Pflanzenöl erhitzen, die Zucchinischeiben in Mehl wenden und von jeder Seite 2 bis 3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Knoblauchzehen fein hacken und mit Olivenöl in der Pfanne anschwitzen. Die gewürfelten Tomaten dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Saft einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer über die angebratenen Zucchinischeiben geben. Die Tomaten und je ein Blatt Basilikum darauf verteilen, zusammenrollen und eventuell mit Zahnstochern fixieren. Die Röllchen nebeneinander in eine Auflaufform stellen. Mozzarella in Scheiben schneiden und gleichmäßig über die Zucchinirollchen verteilen. Für ca. 10 Min. im vorgeheizten Backofen überbacken.
- Die Zucchinirollchen aus der Form nehmen und heiß servieren!

## Hauptgang: Dicke Rippe mit dicken Bohnen und Kartoffeln

Dick im Doppelpack: Dicke Rippe mit dicken Bohnen! Und es kommt noch besser: dem Bohnenkraut, was bei unseren dicken Bohnen niemals fehlen sollte, wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Na dann: guten Appetit!



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten:

- 1,2 kg Dicke Rippe
- 5 kg Dicke Bohnen
- 4-5 Zweige Bohnenkraut
- 3 Zwiebeln
- 250 g Schmand
- 750 g Kartoffeln
- 3 EL Mehl
- 1 Prise Muskat
- 1 TL Kümmel
- 2-3 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl und Essig
- 20 g Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- Wasser

**Zubereitung:**

- **Arbeitszeit:** 45 Min.
- **Kochzeit:** 2 Std. 20 Min.
  
- Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Öl in einem Bräter erhitzen und die dicke Rippe von beiden Seiten scharf anbraten. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und die Zwiebeln mit Öl darin anschwitzen.
- Mit 2-3 Lorbeerblättern sowie Kümmel und Pfeffer würzen. Anschließend mit Wasser ablöschen. Das Fleisch salzen und pfeffern und zurück in den Bräter legen.
- Bräter mit geschlossenem Deckel in den Ofen stellen und das Fleisch mindestens 2 Std. schmoren lassen.
- Kartoffeln schälen, längs halbieren und in Salzwasser gar kochen (25-30 Min.).
- Die Bohnen aus der Schote lösen. In einem Topf mit kochendem Wasser kurz blanchieren, anschließend in eiskaltem Wasser abschrecken. Die äußere, weiße Haut von den Bohnen entfernen.
- Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Anschließend Mehl dazugeben, verrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Schmand hinzufügen und mit Muskat, einem Schuss Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Das Bohnenkraut hacken und zusammen mit den Bohnen in die Sauce geben.
- Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Kartoffeln und Bohnen heiß servieren.

## Nachspeise: Quarksoufflé mit Kirschen

Dass ein Dessert nicht zwangsläufig eine Kalorienbombe sein muss, beweist dieses Quarksoufflé. Mit der Auswahl an Quark (20% oder 40% Fettanteil) hat der Koch am Kühlregal selbst die Wahl, wie schwer der Nachtsch werden soll.



Die Angaben für alle Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für jeweils 4 Personen.

### Zutaten:

- 400 g Süßkirschen
- 300 g Quark
- 1 Bio-Orange
- 4 Eier
- 3 EL Speisestärke
- 50 g Zucker
- 1 Prise gemahlene Sternanis
- Butter zum Fetten der Souffléförmchen

### Zubereitung:

- **Arbeitszeit:** 20 Min.
- **Backzeit:** 15 Min.

- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kirschen halbieren und entsteinen. Die Eier trennen. Den Quark mit Zucker zum Eigelb geben und verrühren.
- Anschließend gemahlene Sternanis und etwas Orangenschalenabrieb dazugeben. Stärke in die Masse sieben und einrühren. Zuletzt das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
- Vier Souffléformen mit Butter einfetten und leicht mit Zucker ausstreuen. Die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. In eine ofenfeste Form stellen. Diese mit Wasser befüllen, sodass der Boden gut bedeckt ist.
- Anschließend für 15 Min. im vorgeheizten Ofen backen, bis die Soufflés oben bräunen.
- Das Soufflé mit der Kirschen garnieren und sofort servieren.