

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

## Sonntagsbraten wie bei Mutttern – Björn Freitag auf der Spur eines alten Familienrezepts



Familie Küppers aus Dormagen ist ratlos. Noch einmal möchten die sechs Geschwister den leckeren Schweinebraten der Mutter genießen, doch leider kann sich die 84-Jährige beim besten Willen nicht mehr an das Rezept erinnern. Spitzenkoch Björn Freitag soll helfen.

### Seine besten Tipps und Tricks für saftigen Schweinebraten:

- Qualität vor Quantität: Bei geringem Fleischverzehr lohnt es sich, auch mal tiefer in den Geldbeutel zu greifen. Bei kostspieligeren Bio-Produkten können Sie sich meist sicher sein, dass die Tiere artgerechter gelebt haben, als bei einer konventionellen Tierhaltung.
- Den Braten einen Tag im Voraus zubereiten, so kann er durchziehen und wird intensiver im Geschmack. Außerdem sparen Sie sich Zeit am Tag des Festessens.
- Keine Angst vor langem Anbraten! Vor dem Garen muss das Fleisch scharf angebraten werden. Dabei nicht zu früh wenden, sondern gut Farbe nehmen lassen.
- Der Profitipp: Das Fleisch nach dem Anbraten auf Knochen und Röstgemüse legen, sodass es die Flüssigkeit am Boden des Bräters nicht berührt – so gart es indirekt und weicht nicht durch.

## Auf die Soße kommt es an!

- Für die perfekte Bratensoße braucht es Knochen. Die ausgelösten Schweine-, Kalbs-, oder Rinderknochen sind auf Nachfrage beim Metzger erhältlich und sehr günstig. Durch kräftiges Anrösten geben sie der Soße den würzigen Geschmack und eine dunkle Farbe.
- Ein Röstgemüse aus Karotten, Sellerie und Gemüsezwiebeln soll, wie der Name schon sagt, ebenfalls gut angeröstet werden und gibt zusätzlich Geschmack.
- Das Fett abschöpfen, damit sich später die Soße nicht trennt.
- Für eine gute Bindung empfiehlt der Kochprofi Mehlbutter. Diese besteht zu gleichen Teilen aus weicher Butter und Mehl. Sie wird gut durchmischt, kaltgestellt und zum Schluss in die kochende Soße eingerührt.

## Rezepte

Grüner Salat mit kühlem Sahnedressing .....	4
Frische Knackerbsen .....	6
Buntes Wurzelgemüse .....	8
Kräuterknödel.....	10
Vegetarische Röstzwiebelsoße .....	12
Schweinebraten mit dunkler Soße .....	14
Wirsing-Kimchi.....	18
Beeren-Kokos-Creme .....	20

## Grüner Salat mit kühlem Sahnedressing

(für 6 Personen)

Ein klassischer, einfacher Salat passt wunderbar zu deftigen Gerichten wie Braten.



### Zutaten für den Salat:

- 2 Kopfsalate
- 1 Radicchio
- 1 Schlangengurke

### Zutaten für das Dressing:

- 2 rote Zwiebeln
- 100 ml Sahne
- 70 g Crème fraîche
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 30 ml weißer Balsamicoessig
- ½ Zitrone
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Die äußeren, sehr dunklen Blätter der Salate entfernen. Die restlichen, feineren Blätter einzeln abzupfen und waschen. Sehr große Blätter etwas kleiner zupfen.

- Radicchioblätter ebenfalls waschen und in kleinere Stücke schneiden.
- Gurke schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
- Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
- Für das Dressing Sahne, Crème fraîche, Öl, Zucker, Balsamico, Saft der halben Zitrone, Schnittlauch und Zwiebeln miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat und Gurkenwürfel in einer Schüssel mischen. Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

## Frische Knackerbsen

(für 6 Personen)

Tiefkühl ist praktisch, aber frisch schmeckt unvergleichlich. In der Saison lohnt es sich, Erbsen frisch zu kaufen und selbst zu pulen. Vielleicht zusammen mit der Familie, so wird Kochen zum Event.



### Zutaten:

- 1,5 kg frische Erbsen in der Schote oder 650 g Tiefkühlerbsen
- 1 EL Zucker
- 2 EL Butter
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriander
- 1 EL Salz
- 20 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung:

- Frische Erbsen aus den Schoten pulen und in zwei Liter kochendes Salzwasser geben. Kurz auf das erneute Aufkochen des Wassers warten, dann die Erbsen für 2 Minuten darin kochen lassen. Für gefrorene Erbsen so viel Wasser in einen Topf füllen, bis dass die Erbsen komplett bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen und die Erbsen etwa 3 Minuten darin kochen lassen.
- Koriander und Petersilie waschen, trockenschleudern und zupfen.
- Gezupfte Kräuter feinhacken.
- Erbsen abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

- Erbsen in einem Topf mit Butter, Zucker, den Kräutern und Gemüsebrühe auf mittlerer Stufe für ca. 10 Minuten erhitzen.
- Dann sind die Erbsen servierfertig.

## Buntes Wurzelgemüse

(für 6 Personen)

Gelb, orange, weiß und violett – so bunt haben Sie Karottengemüse bestimmt noch nie serviert!



### Zutaten:

- 1 kg bunte Möhren
- 1/3 Sellerieknolle
- 350 g Petersilienwurzel oder Pastinaken
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Speisestärke bei Bedarf
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

- Das gesamte Wurzelgemüse waschen, schälen und in gleich große Würfel schneiden.
- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Um die Farbe zu erhalten, die violetten Karotten mit 1 EL Balsamicoessig 10 Minuten garkochen, abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Rapsöl in einen Topf geben und bei maximaler Hitze das restliche Wurzelgemüse darin anschwitzen. Knoblauch dazugeben.
- Nach 5 Minuten mit Sahne, Gemüsebrühe und Agavendicksaft ablöschen und für weitere 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- Falls die Soße zu flüssig werden sollte, etwas Speisestärke unterrühren.
- Zum Schluss die violetten Karotten mit dem Wurzelgemüse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kräuterknödel

(für 6 Personen)

Kartoffelklöße sind eine klassische Beilage zu Braten. Etwas origineller ist diese Variante mit Röstzwiebeln und Petersilie.



### Zutaten:

- 1,7 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- ½ EL Butter
- ½ Bund Petersilie
- 120 g Speisestärke
- 2 TL Salz

### Zubereitung:

- Alle Kartoffeln schälen. Davon 1 kg zum Kochen in gleich große Stücke schneiden.
- Knoblauchzehen schälen, halbieren und zusammen mit 1 kg geschälten Kartoffeln in Salzwasser 20-30 Minuten garkochen.

- Kartoffeln abschütten, ausdampfen und etwas abkühlen lassen.
- Zwiebel schälen, sehr fein hacken und mit Butter in einer Pfanne leicht anrösten.
- Die übrigen rohen 700 g Kartoffeln fein reiben. In ein sauberes Küchenhandtuch geben und die Flüssigkeit auspressen.
- Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen.
- Petersilie waschen und fein hacken.
- Ausgepresste Kartoffeln in einer großen Schüssel mit Petersilie, Röstzwiebeln, Stärke, Eiern und Salz vermischen.
- Die gekochten Kartoffeln zusammen mit dem gekochten Knoblauch durch eine Presse zu den rohen Kartoffeln drücken und alles zu einer homogenen Masse vermengen.
- Mit angefeuchteten Händen gleichgroße Knödel formen und im siedenden Salzwasser für 20 Minuten ziehen lassen.

**Tipp:** Einen Probeknödel formen und im heißen Wasser ziehen lassen. Fällt er auseinander, der Kartoffelmasse weitere Stärke zufügen. Erneut einen Probeknödel formen und ins heiße Wasser geben.

## Vegetarische Röstzwiebelsoße

(für 6 Personen)

Passt wunderbar zu den Kräuterknödeln, aber auch zu Nudeln wie zum Beispiel Spätzle.



### Zutaten:

- 2 große Gemüsezwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 3 EL Rapsöl
- 3 EL dunkler Balsamicoessig
- 600 ml Gemüsefond
- 5 EL Sojasoße
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Beide Zwiebeln schälen. Die erste fein würfeln, die zweite halbieren und in

Streifen schneiden.

- Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Die Zwiebelwürfel in 1 EL Butter und 1 EL Rapsöl leicht anrösten.
- Den Knoblauch dazugeben, kurz andünsten und mit dunklem Balsamicoessig ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen, dann Gemüsebrühe und Sojasoße dazugeben. Weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebelstreifen in einer weiteren Pfanne mit 2 EL Rapsöl und 1 EL Agavendicksaft scharf anbraten.
- Stärke mit etwa 30 ml Wasser in einer Schüssel anrühren und zur Soße geben. Noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Die Soße mit einem Pürierstab fein pürieren, anschließend Creme fraîche und die gerösteten Zwiebelstreifen hinzufügen. Schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Schweinebraten mit dunkler Soße

(für 6 Personen)

Der Klassiker für Sonn- und Feiertage. Zusammen mit der kräftigen Soße einfach unschlagbar im Geschmack.



**Tipp vom Spitzenkoch: Den Braten am Vorabend zubereiten, um das optimale Geschmackserlebnis zu erzielen.**

### Zutaten:

- 1,5 kg Schweinerücken- oder Nacken mit Knochen (Knochen vom Metzger auslösen lassen)
- 1 Karotte
- 1 Gemüsezwiebel
- $\frac{1}{4}$  Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- 500 ml Wasser
- 4 Zweige frischer Majoran
- Pfeffer und Salz
- 4 EL Rapsöl zum Anbraten

- 50 ml Gemüsebrühe

**Für die Soße:**

- 2 EL Mehl
- 2 EL Butter
- 2 EL Crème fraîche
- 1 TL Dijon Senf
- Schwarzer Pfeffer
- Salz

**Tipp:** Als natürlicher Soßenbinder eignet sich hervorragend Mehlbutter. Hierfür einfach am Vortag die gleiche Menge Mehl und Butter zu einer homogenen Masse vermengen und anschließend kaltstellen.

**Zubereitung**

- Beim Schweinerücken die Speckschwarte in einem Karo-Muster einschneiden.  
**WICHTIG:** Nicht bis zum Fleisch durchschneiden, sonst tritt zu viel Flüssigkeit aus.
- Einen Bräter mit 2 EL Rapsöl erhitzen.
- Knochen hineingeben und heiß anbraten, bis sie eine appetitlich dunkle Farbe angenommen haben.
- Nach etwa 5 Minuten die Knochen wenden und weitere 5 Minuten dunkelbraun anbraten. Vorsicht: Nicht anbrennen lassen, sonst wird die Soße bitter!
- Knochen aus dem Bräter herausnehmen.
- Fleisch in den Bräter legen, andrücken und scharf von beiden Seiten für jeweils 5 Minuten anbraten.

**Tipp:** Geduld lohnt sich. Den Braten schön anrösten lassen und nicht zu schnell wenden!

- Währenddessen Karotte, Zwiebel und Sellerie schälen und in gleichgroße Stücke schneiden.
- Fleisch aus dem Bräter nehmen.
- 2 EL Rapsöl in den Bräter geben und das geschnittene Gemüse darin anrösten.

- 2 Knoblauchzehen mit Schale dazugeben.
- Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomatenmark unter das Gemüse rühren.
- Knochen in den Bräter zu dem Gemüse legen und das Fleisch so auf darauf platzieren, dass es den Boden des Bräters nicht berührt.
- Nach und nach Wasser in den Bräter geben, dabei das Fleisch nicht übergießen. Darauf achten, dass der Braten nicht in der Flüssigkeit liegt, sonst weicht er durch. Also warten, bis das Wasser reduziert ist.
- Regelmäßig Wasser nachschütten, bis die 500 ml aufgebraucht sind.
- Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze 1,5 Stunden schmoren lassen.
- Schließlich den Braten abkühlen lassen und kühl lagern.

### **Am Tag des Verzehrs**

- Speckschwarte vom Schweinerücken abschneiden und separat in einer Fettpfanne oder einem tiefen Backblech im Backofen bei 150 °C mit Grillfunktion auf unterster Schiene 30 Minuten kross backen. Durch die niedrige Temperatur schmilzt ein Großteil des Fetts, ohne dass die Kruste verbrennt. Zwischendurch den Backofen öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen.
- Den Braten, Knochen und Gemüsereste aus dem Bräter nehmen, so dass ausschließlich die Soße im Bräter bleibt.
- Mit einer Kelle das abgesetzte Fett aus der Soße entfernen.
- Die Soße durch ein Sieb in einen Topf passieren und für 20 Minuten auf mittlerer Stufe einkochen lassen.
- 2 EL kalte Mehlbutter unterrühren und aufkochen lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen. Unter Rühren Crème fraîche und Senf zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Soße auf dem Herd bei niedriger Hitze für etwa 5 Minuten ziehen lassen.
- Braten in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
- Ein tiefes Backblech mit 50 ml Gemüsebrühe angießen, darauf die Bratenscheiben platzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Majoranzweige auf das Fleisch legen.
- Ist die Speckschwarte kross, diese aus dem Ofen nehmen. Kurz abkühlen

lassen und dem Karo-Muster entlang zerschneiden.

- Die Bratenscheiben bei 90°C im Backofen auf mittlerer Schiene unter Klarsichtfolie 15 Minuten erwärmen.  
INFO: Die Folie behält bis zu 100 °C ihre Form. Unter ihr bleibt die Feuchtigkeit erhalten und somit das Fleisch schön saftig.
- Nach 15 Minuten den Braten aus dem Ofen nehmen, Folie entfernen, Scheiben auf Tellern drapieren und kurz vor dem Servieren die Soße und ein paar Speckwürfel über das Fleisch geben.

## Wirsing-Kimchi

(für 8 Personen)

Wirsing-Kimchi passt hervorragend zu Schweinebraten. Gewünschte Portionsmenge aus dem Glas entnehmen und vorsichtig erhitzen. Lauwarm servieren.

Während der Fermentation entstehen intensive Gerüche. Es empfiehlt sich daher, den Kimchi im Keller zuzubereiten.



### Zutaten:

- 1 Wirsing (ca. 1 Kg)
- 270 g Meersalz (kein Jodsalz!)
- 4 EL Reismehl
- 7 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm Länge)
- 1 Apfel (ca. 150 g)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Chiliflocken
- 5 EL Sojasoße
- 1 weißer Rettich
- ¼ Knollensellerie (ca. 300 g)
- 2 Möhren (200 g)
- 3 Frühlingszwiebeln

- 5 Wacholderbeeren
- 130 ml Wasser

**Außerdem:** 4-5 Einmachgläser á 0,5 l, die zuvor in kochendem Wasser sterilisiert werden sollten.

### **Zubereitung:**

- Wirsing vierteln und den Strunk heraustrennen. Danach in mundgerechte Stücke schneiden und waschen.
- Anschließend Wirsing mit Meersalz in einer Schüssel vermischen. Etwa einen Liter Wasser dazu geben und für ca. 4 Stunden einweichen. Abgießen und den Wirsing mit kaltem Wasser abspülen. Der Wirsing schmeckt dann immer noch salzig.
- 300 ml kaltes Wasser in einem Topf mit dem Reismehl vermischen und kurz unter Rühren erhitzen. Wenn die Mischung eingedickt ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen und kleinschneiden.
- Apfel schälen, entkernen und ebenfalls kleinschneiden.
- Chiliflocken, Knoblauch, Ingwer, Apfel und Zwiebel mit Sojasoße in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer Paste verarbeiten.
- Rettich, Sellerie und Möhren waschen, schälen und raspeln.
- Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- Geraspeltetes Gemüse, Frühlingszwiebeln und Wacholderbeeren mit der pürierten Paste und der Reismehlmasse vermischen.
- Anschließend den Wirsing unterheben und in sterile Einmachgläser füllen. Dabei 2-3 cm Abstand zum Deckel lassen.
- Bei Zimmertemperatur etwa 4-5 Tage gären lassen. Während dieser Zeit einmal am Tag kurz den Deckel öffnen und wieder zuschrauben, damit die Gase, die bei der Milchsäuregärung entstehen, entweichen können.
- Danach 3 Wochen im Kühlschrank reifen lassen.
- Der Wirsing-Kimchi hält sich danach an einem kühlen und dunklen Ort noch bis zu 3 Monate.

## Beeren-Kokos-Creme

Einfach, schnell gemacht und fruchtig lecker. Lässt sich auch mit Beeren aus dem Tiefkühlfach zubereiten.



### Zutaten:

- 150 g Baiser
- 600 g Beeren (Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen)
- 350 g Quark 20 % Fett
- 500 g Magerquark
- 70 g Kokosflocken
- ½ Bio-Limette
- 1 Packung Vanillezucker
- 2 EL Agavendicksaft
- Minze zum Dekorieren

### Zubereitung:

- Baiser in der Tüte mithilfe einer Pfanne zerbröseln.
- Quark in eine Schüssel geben.
- Den Saft der Limette und mit einer Reibe etwas Limettenzeste zum Quark geben.
- Agavendicksaft, Kokosflocken und Vanillezucker ebenfalls dazugeben und alles

zu einer homogenen Masse verrühren.

- Quarkmasse in einen Spritzbeutel geben.
- Die Beeren waschen und abtropfen lassen.
- Kirschen entsteinen und halbieren. Johannisbeeren vom Grün abstreifen.
- Johannisbeeren und Himbeeren in einem hohen Gefäß mit einem Mixer pürieren.
- Die Hälfte des Quarks mit dem Spritzbeutel auf 6 gleichgroße Gläser verteilen, darüber das Beerenpüree schichten und zwei Kirschen in das gefüllte Glas drücken.
- Baiser als dritte Schicht in das Glas auf das Püree geben.
- Als vierte Schicht den restlichen Quark auf die Gläser verteilen.
- Die Beeren-Kokos Creme für 30 Minuten kaltstellen.
- Kurz vor dem Servieren die Gläser mit den übrigen Beeren und ein paar Minzblättern garnieren.