

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

## Weniger ist mehr – gekonnt gekocht im Singlehaushalt

Erika, Hildegard und Marlene genießen ihr Leben als Rentnerinnen in vollen Zügen. Die drei Single-Frauen kochen gerne selbst und – davon konnte sich Björn Freitag selbst überzeugen – auch gut und lecker. Doch manchmal fehlt ihnen beim Essen die Abwechslung. Sie wünschen sich außerdem Tipps, wie man für Einpersonenhaushalte sparsam, aber trotzdem lecker kocht. Björn Freitag hat ein paar Ideen:

- Frische Ware nicht auf Vorrat kaufen. Lieber für kleinere Portionen planen und dafür häufiger einkaufen gehen.
- Bleiben beim Kochen Reste übrig, kann man diese oft am nächsten Tag kreativ weiterverwenden. Gemüse kann zum Beispiel mit Käse überbacken zum Auflauf werden oder als Füllung für ein Omelette dienen.
- Eintöpfe lassen sich in großen Mengen zubereiten und sind ideal fürs portionsweise Einfrieren geeignet. Beim Auftauen kann man sie individuell mit Gewürzen und Kräutern verfeinern und im Geschmack variieren.

Die verschiedenen Komponenten eines Gerichtes lassen sich oft am nächsten Tag neu interpretieren: So dient das Putenbrustfilet vom Hauptgericht am nächsten Tag beispielsweise als Topping für einen Salat.



**Rezepte**

Gebackene Auberginen an orientalischem Linsensalat und Minze-Dip	3
Falafel an Linsenmus und Petersiliensalat	6
Knurrhahnfilet – Gemüsepäckchen mit grünem Salat	8
Knurrhahn-Avocado-Salat auf geröstetem Schwarzbrot	10
Lauwarmer Glasnudelsalat	11
Sommerrollen an asiatischem Gurkensalat mit Erdnussdip	13

## Rezepte von Björn Freitag

Keine Scheu davor zu viel zu kochen! Mit Björn Freitags ausgefallenen Singlerezepten können Sie aus den gleichen Zutaten am zweiten Tag ein ganz neues Geschmackserlebnis kreieren:

### Gebackene Auberginen an orientalischem Linsensalat und Minze-Dip

Fruchtig, würzig und frisch: So schmeckt die gebackene Aubergine mit Linsensalat und frischem Minze Dip. Ein geschmackliches Highlight!



### Zutaten für 3 Portionen

#### Für den Linsensalat:

- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g rote Linsen
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 2 Möhren
- 150 g Datteln
- 3 Feigen
- ½ Granatapfel
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- 1 Frühlingszwiebel

- 5 Stiele Petersilie
- 3 Stiele Koriander
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 TL Raz el Hanout
- 10 g Mandelblättchen zum Garnieren

**Für die gebackenen Auberginen:**

- 1 ½ Auberginen
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer
- Salz

**Für den Minze-Dip:**

- 4-5 Stiele Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Joghurt
- ½ Zitrone
- Salz

**Zubereitung:**

- Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
- Einen Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Linsen in ein Sieb geben, abwaschen und in der Brühe für 12-15 Minuten kochen.
- Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise bis zur Schale ein- (aber nicht durch!) schneiden, sodass ein Gittermuster entsteht. Olivenöl mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz vermengen. Die Aubergine mit dem gewürzten Olivenöl einpinseln, mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 20 Minuten backen.
- Kichererbsen in ein Sieb schütten und abwaschen. Tomaten würfeln, Möhren in feine Streifen schneiden, Datteln und Feigen klein schneiden, Granatapfelkerne entnehmen, Zwiebel würfeln und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Petersilie und Koriander hacken. Einige Granatapfelkerne zur Seite legen, um das fertige Gericht damit zu garnieren.
- Fertig gekochte Linsen abschütten und kurz abkühlen lassen. Linsen, Kichererbsen, Tomaten, Möhren, Datteln, Granatapfelkerne, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Koriander vermengen. Olivenöl und den Saft einer Limette über den Linsensalat geben und mit Raz el Hanout, Salz und Pfeffer würzen.

- Für den Dip Minze und Knoblauch fein hacken. Minze, Knoblauch, Joghurt, den Saft einer halben Zitrone und Salz vermengen.
- Gebackene Auberginen mit warmem Linsensalat und Minze-Dip anrichten. Mit Granatapfelkernen und Mandelblättchen garnieren und noch heiß servieren.

## Falafel an Linsenmus und Petersiliensalat

Diese orientalische Köstlichkeit bringt einen Hauch von 1001 Nacht auch in Ihre Küche.



### Zutaten für 3 Portionen

#### Für den Petersiliensalat:

- 3 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- Bund Petersilie
- 60 g Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz
- Cayennepfeffer

#### Für den Koriander-Dip:

- 5-6 Stiele Koriander
- 400 g Joghurt
- ½ Zitrone
- Salz

#### Für das Linsenmus:

- 200 g rote Linsen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 15 g Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 3 TL Raz el Hanout
- Salz
- Cayennepfeffer

**Für die Falafel:**

- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Öl zum Anbraten

**Zubereitung:**

- Für den Petersiliensalat Tomaten und Aubergine würfeln, Zwiebel in feine Streifen schneiden und Petersilie hacken. Zusammen mit Olivenöl und dem Saft einer Zitrone vermengen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Für den Koriander-Dip den Koriander fein hacken und mit Joghurt, dem Saft einer halben Zitrone und Salz vermengen.
- Für das Linsenmus die Linsen in ausreichend Wasser gar kochen. Zwiebel würfeln und mit Öl in einem Topf glasig dünsten. Knoblauch hacken und kurz mitbraten. Linsen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten. Mit Salz, Cayennepfeffer, dem Saft einer halben Zitrone und Raz el Hanout abschmecken. Warm halten.
- Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken. Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Backpulver und Mehl unterrühren. Die Kichererbsenmasse zu kleinen Bällchen formen. Öl in einem Topf stark erhitzen. Die Falafel für je 1 Minute von beiden Seiten anbraten.
- Falafel mit Linsenmus, Petersiliensalat und Koriander-Dip servieren.

**Tipp:** Übrig gebliebene Falafel können am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt oder kalt als Snack gegessen werden.

## Knurrhahnfilet – Gemüsepäckchen mit grünem Salat

Nährstoffreich dank schonender Zubereitung des Fischfilets und Gemüses, dazu ein knackiger Salat. Da schmeckt „gesund“ auch richtig gut.



### Zutaten für 3 Portionen

#### Für die Fisch-Gemüse-Päckchen:

- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 6 Cherrytomaten
- 3 Knurrhahnfilets
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

#### Außerdem:

- 3 Bögen Backpapier

#### Für den Hüttenkäse-Dip:

- 4 getrocknete Tomaten
- 1 Bund Schnittlauch



- 1 Bund Petersilie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 500 g Hüttenkäse
- 1 Zitrone
- Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

**Für den grünen Salat:**

- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- 2 EL süßer Senf
- 2 EL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Salat (z.B.: Kopfsalat, Eisbergsalat)

**Zubereitung:**

- Zucchini und Möhren mit Hilfe eines Sparschälers in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Drei Stücke Backpapier vorbereiten. Auf diesen mittig je ein Fischfilet und Zucchini, Möhren, Tomaten und Knoblauch drapieren und mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. Bio-Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Fisch legen. Backpapier an den Seiten bonbonartig zusammendrehen. Im Backofen bei 180 Grad für 25 Minuten garen.
- Für den Dip getrocknete Tomaten kurz in heißem Wasser einweichen und anschließend klein schneiden. Schnittlauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden. Tomaten, Schnittlauch, Petersilie und Frühlingszwiebeln mit dem Hüttenkäse vermengen und mit dem Saft einer Zitrone und Kümmel, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Für das Salatdressing Olivenöl, Balsamico, Senf, Honig, Salz und Pfeffer vermischen. Petersilie fein hacken und zum Dressing hinzugeben. Salat putzen und in mundgerechte Stücke reißen. Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Gedämpfte Knurrhahnfilets zusammen mit dem Gemüse, Hüttenkäse-Dip und buntem Salat servieren.

## Knurrhahn-Avocado-Salat auf geröstetem Schwarzbrot

Knurrhahn, Avocado und Schwarzbrot – perfekt kombiniert für den schnellen Hunger.



### Zutaten für 3 Portionen:

- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 2 EL Olivenöl
- Prise Zucker
- Prise Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 6 Scheiben Schwarzbrot
- 1 EL Butter
- 3 Knurrhahnfilets

### Zubereitung:

- Avocado halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomate würfeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Avocado, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, dem Saft einer Limette, Olivenöl, Zucker, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.
- Schwarzbrot in der Pfanne mit Butter von beiden Seiten rösten, salzen.
- Knurrhahnfilets in einer Pfanne braten.
- Knurrhahnfilets unter das Gemüse mischen und auf dem lauwarmen Brot servieren.

## Lauwarmer Glasnudelsalat

Wie ein kulinarischer Kurztrip nach Asien kommt dieses exotische Gericht daher: lauwarmer Glasnudelsalat mit diversen Meeresfrüchten, Erdnüssen, Koriander und ein bisschen Schärfe.



### Zutaten für 3 Portionen:

- 300-400 g Langostinos
- 300 g Miesmuscheln
- 250 ml Gemüsefond
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Kümmel
- 400 g Sepia
- 3 Möhren
- 1/4 Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 4 Stiele Koriander
- 4 Stiele Minze
- 5 Salatblätter
- 5 EL Öl
- 1 Limette
- 3 EL Reissessig

- 5 EL Sojasauce
- 2-3 EL Honig
- 200 g Glasnudeln
- 6 EL gesalzene Erdnüsse

**Zubereitung:**

- Langostinos schälen. Scheren, Kopf und Schwanz entfernen. Die Schalen waschen und abtropfen lassen. Langostinos am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen.
- Muscheln und Schalen der Langostions in einen großen Topf geben. Zusammen mit Gemüsefond, Knoblauch, Cayennepfeffer und Kümmel 10 Minuten köcheln lassen.
- Sud durch ein Sieb filtern. Er dient als Basis für das Dressing. Muscheln auslösen.
- Sepia waschen und in einer Pfanne ohne Fett anbraten.
- Möhren schälen und in 3 cm lange feine Stifte schneiden, Gurke schälen, entkernen und in etwas dickere Stifte schneiden. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Chilischote in dünne Streifen schneiden. Koriander und Minze hacken. Salat in mundgerechte Stücke reißen. Sepia, Möhren, Gurken, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Koriander und Minze vermengen.
- Für das Dressing in einer Schale Öl, Saft einer Limette, Reisessig, Sojasauce, den aufgefangenen Sud und Honig vermischen.
- Glasnudeln in einer größeren Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten ziehen lassen.
- Pfanne aufstellen, sehr heiß werden lassen und etwas Öl hinein geben. Langostinos hinzugeben und scharf anbraten.
- Glasnudeln nach 10 Minuten abschütten und mit dem Gemüse, dem Salat und dem Dressing vermengen. Erdnüsse hacken.
- Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Langostinos, ausgelösten Muscheln und Erdnüssen garnieren.

## Sommerrollen an asiatischem Gurkensalat mit Erdnuss-Dip

Ein erfrischendes und individuell zu gestaltendes Gericht – die Sommerrollen lassen sich mit allerlei Zutaten füllen. Perfekt als Resteverwertung!



### Zutaten für 3 Portionen

#### Für den Gurkensalat:

- 2 EL Sesam
- $\frac{3}{4}$  Gurke
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 3 EL Öl
- 3 EL Reissessig
- 2 EL Sojasauce
- Salz

#### Für den Erdnuss-Dip:

- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL gesalzene Erdnüsse
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Honig
- 1 Limette
- 3 EL Öl

**Für die Sommerrollen:**

- 2 Möhren
- 5 Salatblätter
- 3 Stiele Koriander
- 3 Stiele Minze
- 6 Shrimps
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 150 g Glasnudeln
- 6 Blätter Reispapier

**Zubereitung:**

- Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Für den Gurkensalat Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Chilischote sehr fein hacken. Gurken, Zwiebeln, Knoblauch, Chilischote, Öl, Essig, Sojasoße, Salz und gerösteten Sesam in einer Schüssel vermengen. Kurz ziehen lassen.
- Für den Erdnuss-Dip Knoblauch, Erdnüsse, Sojasauce, Honig, den Saft einer Limette und Öl in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Wenn der Dip eine zu feste Konsistenz hat, etwas Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Möhren und Salat in feine Streifen schneiden. Koriander und Minze feinhacken. Shrimps in einer Pfanne mit 1 EL Öl anbraten. Glasnudeln in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und für 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Wasser abgießen.
- Reispapier einzeln in eine große Schüssel mit lauwarmem Wasser geben, kurz einweichen lassen und nach Wunsch mit Glasnudeln, Möhren, Kräutern und Salat mittig füllen. Dann von zwei Seiten einklappen und aufrollen.
- Sommerrollen mit Gurkensalat und Erdnuss-Dip servieren.