

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

Abnehmen mit gesunder Gemüseküche und dabei sparen!

Bei Familie Haas-Pais wird gerne deftig gekocht. Papa Paulo liebt die Küche seines Heimatlandes Portugal und da gibt's überwiegend Fleisch. So verwöhnt er seine Familie mit herzhaften und meist fettigen Fleisch-Gerichten. Und das, obwohl Mama Desiree doch gerne etwas abspecken möchte. Hier hat Björn Freitag einige Ideen und Tipps für leichte Küche auf Lager.

Wer gerne Fleisch isst, der muss nicht vollständig darauf verzichten. Greifen Sie vor allem zu mageren Fleisch-Sorten wie Geflügel anstelle von fettigerem Fleisch wie Schwein. Ersetzen Sie außerdem Fleisch-Anteile in Gerichten durch Gemüse. Ein Gulasch kann z.B. hervorragend mit Gemüse gestreckt werden. Nahrungsmittel mit großem Volumen und geringen Kalorien sind ideal als kleine Zwischenmahlzeit und halten lange satt. Greifen Sie also lieber zu Gemüse-Sticks statt Schokolade oder Chips. Wer auf verarbeitete Lebensmittel weitestgehend verzichtet und selber kocht, spart meist Kalorien.



Rezepte

Gemüsesticks mit Kräuterdip.....	2
Gemüsesuppe.....	4
Hähnchenbrust mit geschmortem Kohlrabi	6
Gurken-Radieschensalat mit Kresse.....	8
Wirsing-Rouladen mit Feta und Ofentomaten	10
Wraps mit Frischkäsefüllung	12

Gemüsesticks mit Kräuterdip

Eine pffiffige Gemüse-Variante für Eilige: Fix ist das Gemüse klein geschnitten und ein leckerer Dip angerührt. Ein Klassiker der gesunden Küche, leicht und schnell.



Zutaten für 7 Portionen:

- 500 g Magerquark
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Essig
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Dill
- 2 Zweige Koriander
- 2 Zweige Minze
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 kg Gemüse (z.B.: Paprika, Gurke, Kohlrabi, Staudensellerie, Möhre)

Zubereitung:

- Magerquark, Rapsöl, Honig und Essig in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Knoblauch schälen, Kräuter waschen und trocken schütteln. Beides sehr fein hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und alles zum Quark geben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kräuterdip für eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- Kurz vor dem Servieren das Gemüse waschen, in Stifte schneiden und zusammen mit dem Kräuterdip servieren.

Gemüsesuppe

Wenig Aufwand für viele Vitamine. Eine leckere Gemüsesuppe, die nicht nur in der kalten Jahreszeit schmeckt. Zum Beispiel mit regionalem Rübstieler, aber auch mit Tomate und Zucchini einfach köstlich.



Zutaten für 7 Portionen:

- 4 Karotten
- 1 kg Suppengrün
- ½ Stange Lauch
- 1 EL Öl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- 1 Staude Rübstieler
- 1 gelbe Zucchini
- 2 Tomaten
- 500 g Brokkoli
- 300 g Buchstabennudeln

Zubereitung:

- Karotten, Suppengrün und Lauch klein schneiden. Öl in einen Topf geben und das Gemüse bei starker Hitze anbraten.
- Das Gemüse mit ca. 3 Liter Wasser ablöschen, sodass alles gut bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsesuppe aufkochen und ca. 2 Stunden bei

geringer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch den entstehenden Schaum abnehmen.

- Den harten Strunk vom Rübstieler entfernen und den Rest klein schneiden. Zucchini und Tomaten in grobe Stücke schneiden. Röschen vom Brokkoli abteilen. Gemüse in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Nudeln in die Suppe geben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Suppe heiß servieren.

Hähnchenbrust mit geschmortem Kohlrabi

Das schmeckt der ganzen Familie – leckere Hähnchenbrust nach asiatischer Art. Mit den Tricks vom Spitzenkoch wird sogar das Beilagen-Gemüse zum echten Highlight.



Zutaten für 7 Portionen:

Für das Hähnchen:

- 2 EL Rapsöl zum Anbraten
- 4 Biohähnchen-Brustfilets
- 2 TL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

Für die geschmorten Kohlrabis:

- 4-5 Kohlrabis
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 350 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- ½ Zitrone
- 1 EL Stärke zum Abbinden
- 4 Zweige Petersilie

Für den Reis:

- 350 g Vollkornreis
- 300 ml Hühnerbrühe
- ½ Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl zum Anbraten
- Pfeffer
- 1 TL Sojasauce
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

- Den Vollkornreis waschen und in Hühnerbrühe gar kochen.
- In eine ofenfeste Pfanne Rapsöl geben und die Hühnerbrüste von beiden Seiten anbraten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Hühnerbrust für 10 Minuten bei 160 Grad im Backofen fertig garen.
- Währenddessen die Kohlrabis schälen, in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden und mit Öl in einem Topf andünsten. Mit ca. 350 ml Hühnerbrühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone würzen. Die Kohlrabis ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zum Kohlrabigemüse geben und kurz aufkochen lassen. Petersilie hacken darüber geben.
- Lauch in feine Streifen schneiden und Zwiebel fein hacken. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl andünsten. Den fertig gegarten Reis und Lauch zugeben und mitanbraten. Mit Pfeffer und Sojasauce würzen.
- Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Das Hähnchenfrustfilet in Tranchen schneiden und zusammen mit dem gebratenen Reis und Kohlrabi anrichten. Mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Gurken-Radieschensalat mit Kresse

Besonders lecker an heißen Tagen: Ein erfrischendes Rezept vom Spitzenkoch.



Zutaten für 7 Portionen:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Bund Radieschen
- 2 Salatgurken
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Granny Smith)
- 1 Bund Rucola
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g körniger Frischkäse
- 200 g Joghurt
- 6 EL Essig
- 2 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Sesam
- 7 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Öl
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 50 g Gartenkresse (ca. 1 Schale Gartenkresse)

Zubereitung:

- Zwiebel fein würfeln und Radieschen in kleine Stifte schneiden. Gurke schälen, halbieren, von den Kernen befreien (einfach mit einem kleinen Löffel herausschaben) und würfeln. Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Rucola von den dicken Stielen befreien und grob hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
- Körnigen Frischkäse, Joghurt, Essig und Sesamöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gemüse zu der Joghurt-Frischkäse Masse geben, gut vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- Sesam in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- Vollkornbrot mit 1 EL Öl in der Pfanne anrösten und mit dem Salat servieren. Mit Kresse und gerösteten Sesam garnieren.

Wirsing-Rouladen mit Feta und Ofentomaten

Rouladen ohne Fleisch? Das geht! Björn Freitag beweist, dass vegetarisch mindestens genauso gut schmeckt.



Zutaten für 7 Portionen:

- 1 Kopf Wirsing
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Feta
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Sojasoße

Für die Ofentomaten:

- 7 Tomaten (z.B. Fleischtomaten)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Öl

Zubereitung:

- Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
- Den Wirsing putzen und die äußeren Blätter entfernen. Die weiteren Wirsingblätter ablösen und für 3-5 Minuten in reichlich Salzwasser blanchieren. Anschließend auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen.
- Knoblauchzehen sehr fein hacken. Feta fein zerbröseln. Vollkornbrot in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch, Feta, Vollkornbrot und Eier in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- Für die Ofentomaten die Tomaten halbieren und Zwiebeln achteln. Rosmarin und Knoblauch hacken. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in eine Auflaufform setzen, dazwischen die Zwiebeln geben. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Öl und Knoblauch darüber geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Anschließend im Ofen lassen, denn die Tomaten werden mit den Rouladen weitergegart.
- Zwiebel fein hacken. Die dicken Stiele der Wirsingblätter keilförmig herausschneiden und die Schafskäsemasse mittig auf jedem Blatt portionsweise platzieren. Zunächst die durch das Beschneiden des Stiels entstandenen Blattzipfel über die Masse klappen. Anschließend die Seiten über die Masse legen, aufrollen und mit einem Küchengarn zusammen binden. Die fertig gerollten Rouladen mit der Naht nach unten in einer Pfanne mit 2 EL Öl und Zwiebeln leicht anbraten. Rouladen in eine Auflaufform verteilen, Gemüsebrühe und Sojasoße zugeben.
- Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.
- Rouladen zu den Tomaten in den Ofen geben. Für 20-25 Minuten garen.
- Die Wirsingrouladen zusammen mit den Ofentomaten und Zwiebeln servieren.

Wraps mit Frischkäsefüllung

Ein leichter Klassiker zum Mitnehmen: Wraps sind schnell gerollt und schmecken auch noch am nächsten Tag.



Zutaten für 7 Portionen:

- 500 g Magerquark
- 200 g körniger Frischkäse
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- 2 EL Essig
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Dill
- 2 Zweige Koriander
- 2 Zweige Minze
- ½ Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 5 Tomaten
- ½ Salatkopf
- 14 Tortilla-Wraps

Zubereitung:

- Magerquark, körnigen Frischkäse, Rapsöl, Honig und Essig in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Kräuter und Knoblauch sehr fein hacken, Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und zum Quark geben. Gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kräuterdip für eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die Tomaten entkernen und würfeln. Den Salat in feine Streifen schneiden.
- Wraps mit der Frischkäsefüllung bestreichen und mit Tomaten und Salat belegen. Wrap aufrollen.

Tipp: Wraps eignen sich hervorragend zum Mitnehmen. Dazu den Wrap in Butterbrotpapier wickeln und dann in einem Aufbewahrungsbehälter transportieren.