

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

## Asiatische Küche für Zuhause – Mit Björn Freitag kein Hexenwerk

Michèle und Patrick aus Köln lieben asiatische Gerichte! Aber selbst kochen? Das war ihnen bislang immer viel zu aufwendig und kompliziert. Regelmäßig gehen sie ins Restaurant und holen sich dort etwas zum Mitnehmen. Wie man aber einfach, zeit- und kostensparend kocht und richtig mit exotischen Lebensmitteln umgeht, das zeigt ihnen Profikoch Björn Freitag.



Björn Freitags Ziel: Schluss mit dem Einkaufschaos! Wer mit Plan einkaufen geht, spart Geld und wirft am Schluss nicht mehr so viel weg.

### Rezepte

Rotes Hähnchen-Gemüsecurry.....	2
Gebratener Reis .....	4
Parmesan-Hähnchenschnitzel mit Zucchini .....	6
Pho Suppe.....	8
Rinderhüftsteak auf Salbei-Kürbis-Stampf mit Caesar Salad .....	10

## Rotes Hähnchen-Gemüsecurry

Dieses Curry duftet herrlich nach Kokosmilch, Limette und Koriander. Auch als vegetarische Variante ist es ein Hit. Machen Sie gleich eine größere Portion, denn es lässt sich am nächsten Tag wunderbar aufwärmen.



### Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Basmati-Reis
- ¼ Hokkaido Kürbis
- ½ Zucchini
- 1 Zwiebel
- 25 g Zuckerschoten
- 1 rote Paprika
- 2-3 Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 400 ml Kokosmilch
- 1 ½ EL rote Currypaste
- 2 EL Teriyaki Sauce
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Limette
- Salz
- ½ Bund Thai-Basilikum
- 2 Stiele Koriander
- 1 Frühlingszwiebel

**Zubereitung:**

- Basmati-Reis waschen, in leicht gesalzenem Wasser bei starker Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen.
- Währenddessen den Kürbis entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Kürbis in leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und 5 weitere Minuten kochen.
- Zucchini der Länge nach halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, und die einzelnen Zwiebelschichten auseinanderziehen. Zuckerschoten und Paprika in Streifen schneiden.
- Hähnchen in Stücke schneiden und mit 2 EL Öl in einer Pfanne scharf anbraten.
- Zwiebel, Paprika und Zucchini für 5 Minuten mitbraten. Zuckerschoten und Kokosmilch hinzufügen.
- Den gegarten Kürbis, rote Currypaste, Teriyaki Sauce, Zucker und den Saft einer Limette einrühren und mit Salz abschmecken. Für 1 Minute köcheln lassen.
- Thai-Basilikum und Koriander von den Stielen zupfen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das rote Hähnchen-Gemüsecurry mit Reis anrichten und mit Thai-Basilikum, Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.

**Tipp:** Das rote Hähnchen-Gemüsecurry lässt sich im Kühlschrank in einer Aufbewahrungsbox zwei Tage problemlos aufbewahren und gut aufwärmen.

## Gebratener Reis

In 20 Minuten steht das asiatische Gericht auf dem Tisch: Kurze Zubereitungszeit bei vollem Genuss. Mit Zuckerschoten, Sprossen und Sojasauce wird der gebratene Reis zu einem Dauerrenner auf ihrem Speiseplan.



### Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Basmati-Reis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 25 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 1 Schuss Sojasauce
- 50 g Mungbohnsensprossen
- 3 Eier

### Zubereitung:

- Basmati-Reis waschen, in leicht gesalzenem Wasser bei starker Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen.
- Währenddessen den Knoblauch sehr fein hacken. Karotte in feine Stifte und Zuckerschoten in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beiseite stellen.

- Zwiebeln fein hacken und in 1 EL Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Den Reis durch ein Sieb abgießen und mit in die Pfanne geben und anbraten. Sojasauce, Knoblauch, Karotten, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Sprossen zugeben.
- Eier verquirlen und in die Pfanne geben, sofort verrühren und 2-3 Minuten mit braten. Mit Sojasauce abschmecken. Den gebratenen Reis servieren.

**Tipp:** Der gebratene Reis lässt sich hervorragend mitnehmen.



## Parmesan-Hähnchenschnitzel mit Zucchini

Die Hähnchenschnitzel werden mit Parmesanpanade zu einem knusprigen Highlight. Limette, Salbei und Rosmarin geben der Gemüse-Beilage das besondere Etwas.



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Blätter Salbei
- 1 Stängel Rosmarin
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Limetten
- 1 Prise Zucker
- 2 Eier
- 2 EL Sahne
- Salz
- 60 g geriebener Parmesan
- 80 g Semmelbrösel
- 2 Hähnchenfilets

**Zubereitung:**

- Zucchini und Karotte längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Knoblauch, Salbei und Rosmarin fein hacken. 15 g Butter und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Karotten hinzufügen und kurz anbraten. Knoblauch und Kräuter zugeben. Mit Salz, Pfeffer, dem Saft einer Limette und Zucker würzen.
- Eier, Sahne, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller vermischen. Parmesan und Semmelbrösel in einem zweiten tiefen Teller mischen. Hähnchenfilets mithilfe eines Fleischklopfers oder einer Pfanne flach klopfen. Hähnchenfilets zunächst in der Ei-Sahne-Mischung, dann in der Parmesan-Mischung wälzen und in einer heißen Pfanne mit 15 g Butter und 1 EL Olivenöl von beiden Seiten ca. 3 min goldbraun braten.
- Parmesan-Hähnchenschnitzel mit einem Limettenviertel und dem Gemüse servieren.

**Tipp:** Übrig gebliebene Hähnchenschnitzel können am nächsten Tag kalt, z.B. mit einem Dipp oder auf einem Brötchen, gegessen werden.

## Pho Suppe

Mit Pak Choi, Sprossen und Koriander haben Sie im Handumdrehen den Klassiker der vietnamesischen Küche zubereitet. Der Sternekoch verrät sein Rezept!



### Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Tofu
- 2-3 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g breite Glasnudeln
- 100 g Pak Choi
- ½ Zucchini
- 50 g Mungbohnsprossen
- 1-2 EL Phosuppen-Paste
- 1 Chilischote
- 1 Limette
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Thai-Basilikum
- 2 Frühlingszwiebeln



**Zubereitung:**

- Tofu in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden, anschließend diagonal halbieren, sodass Dreiecke entstehen. Die Tofu-Dreiecke in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten.
- Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und den Tofu mit 1 TL Sojasauce ablöschen. Den Tofu beiseite stellen.
- Knoblauch fein hacken. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, gehackten Knoblauch und Glasnudeln zugeben und für 5 Minuten kochen lassen.
- Pak Choi in dicke Scheiben schneiden, Zucchini in Scheiben schneiden. Nach 4 Minuten Kochzeit, Pak Choi, Zucchini, Tofu, Sprossen, Pho-Suppenpaste und Sojasauce zugeben. Für eine Minute mitkochen und anschließend von der Herdplatte nehmen.
- Chilischote entkernen und klein schneiden. Zusammen mit dem Saft einer halben Limette zugeben. Koriander und Thai-Basilikum von den Stielen zupfen und in die Suppe geben. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Suppe 3 Minuten ziehen lassen, in Schalen füllen, mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

## Rinderhüftsteak auf Salbei-Kürbis-Stampf mit Caesar Salad

Saftiges Steak, cremig würziger Kürbisstampf und knackiger Salat. Was will man mehr?



### Zutaten für 2 Personen:

- ¾ Hokkaido-Kürbis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 6 Blätter Salbei
- 100 g Sahne
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 2 Rinderhüftsteaks (ca. 2,5 cm dick)
- 2 Zweige Rosmarin
- 2-3 Romana-Salatherzen
- 1 Zwiebel

### Zutaten für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige frische Petersilie
- 25 g geriebener Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- 30 ml Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- 1 Prise brauner Zucker
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

- Ofen auf 120 Grad vorheizen.
- Kürbis entkernen, in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe bei offenem Deckel ca. 15 Minuten gar kochen. Flüssigkeit abgießen. Salbei fein hacken. Sahne, Butter sowie den fein gehackten Salbei zum Kürbis hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, stampfen und bei Bedarf im Ofen warmhalten.
- Fleisch eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, so brät es gleichmäßiger durch. Rindersteak in einer heißen Pfanne mit einem Schuss Öl von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit einem Rosmarinzweig einzeln in Alufolie einschlagen und 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.
- Währenddessen den Salat in dicke Streifen schneiden und die Zwiebel fein hacken.
- Knoblauch und Petersilie hacken und zusammen mit Parmesan, Olivenöl, Zitronensaft, Wasser, braunem Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verarbeiten. Salat, Zwiebeln und Dressing gut vermengen.
- Die Rinderhüftsteaks zusammen mit dem Salbeikürbis-Stampf und dem Salat servieren.