

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

## **Maximal Müll sparen mit minimalem Budget – günstige Studentenküche mit Björn Freitag**



Die drei Studentinnen Lea, Alina und Annika haben gerade erst das gemütliche Elternnest verlassen. Einkaufen und kochen? Dafür war bisher Mama zuständig. Jetzt, da das Trio selbst einkauft, fällt auf: Fast alle Lebensmittel sind in Plastik verpackt. Björn Freitag soll helfen, den Dreien einen Weg aus dem Plastikdschunzel und hin zu mehr Nachhaltigkeit zu bahnen. Dafür holt sich der Spitzenkoch die Zero-Waste Expertin Shia Su mit ins Boot. Sie zeigt, mit welchen Maßnahmen der ökologische Fußabdruck kleiner wird:

### **Generell gilt: Vorbereitung ist das A und O.**

- Immer einen Stoffbeutel mitnehmen, um Spontaneinkäufe plastikfrei meistern zu können.
- Ein Mehrwegbehältnis für den Kaffee zum Mitnehmen braucht nicht viel Platz und spart den umweltunfreundlichen To-Go Becher.
- Für den kleinen Hunger zwischendurch: Snacks von Zuhause mitnehmen, um Impulskäufen vorzubeugen.

### **Plastikfrei einkaufen im Supermarkt? So gelingt es:**

- Lose statt verpackt: Für den Transport von frischen Lebensmitteln eignen sich Baumwoll- oder andere wiederverwendbare Tragetaschen. Diese sind meist auch direkt vor Ort im Supermarkt erhältlich.

- Glas statt Plastik: Flaschen mit Schraubdeckeln und Schraubgläser können immer wieder verwendet werden, ob Zuhause als Vorratsbehältnisse oder zum Einkaufen unverpackter Ware.
- Mitgebrachte Behälter für die Frischetheke: Immer mehr Supermärkte akzeptieren an der Frischetheke mitgebrachte Dosen, in die Fleisch, Wurst und Käse abgefüllt werden können. Eine Lösung für den hygienischen Austausch sind Tablettts, auf die man die mitgebrachte Dose stellt. So wird verhindert, dass der Behälter die Thekenoberfläche im Hygienebereich berührt. Andere Märkte reichen die Ware einfach unverpackt über die Theke, wo der Kunde sie selbst einpacken kann. Einfach beim Personal nachfragen. Eindeutige rechtliche Maßnahmen hierzu existieren bisher noch nicht.

**Zu gut für die Tonne:**

- Obst und Gemüse von der Wurzel bis zu den Blättern verwenden!  
Vorausgesetzt sie sind nicht pestizidbelastet – also am besten Ware aus biologischem Anbau wählen. Ein gutes Beispiel: Björns Pesto mit Karottengrün.
- Vorsicht ist geboten bei: Rhabarberblättern, Tomatenstrünken sowie bei Kirsch-, Apfel- oder Aprikosenkernen. Sie enthalten giftige und schädliche Substanzen und sollten daher nicht mitgegessen werden.

## Rezepte

Björns Bowl .....	4
Gemüseauflauf in 3 Varianten .....	10
Vegetarische Bolognese.....	15
Grünes Karotten-Kohlrabi Pesto .....	17

## Björns Bowl

(für 3 Personen)

Grundlage ist immer der marinierte Couscous, alle Toppings können beliebig kombiniert werden. Die einzelnen Bestandteile lassen sich ideal im Kühlschrank lagern.



### Die Base: Couscous

#### Zutaten:

- 200 g Couscous
- 1 Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Olivenöl

**Zubereitung:**

- Den Couscous nach Packungsanleitung kochen. Mit Salz würzen und anschließend auskühlen lassen.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Lauchzwiebeln darin bei mittlerer Hitze anrösten.
- Für die Marinade Minze und Petersilie waschen, trocken schleudern und fein hacken.
- Zitronensaft, Agavendicksaft und beide Öle mit etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verquirlen.
- Den Couscous mit der Marinade in einer Schüssel mischen, 10 Minuten durchziehen lassen. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken.
- Geröstete Zwiebeln über den fertigen Couscous geben.

**Topping Nr. 1: Asiatisches Röstgemüse****Zutaten:**

- 300 g Kichererbsen, getrocknet oder aus dem Glas
- 3 Stangenknoblauch
- 6 Blätter Mangold mit Stiel
- 3 Möhren, bunt (z.B. gelb oder lila)
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- Saft von ½ Limette
- 80 g Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:**

- Wenn getrocknete Kichererbsen verwendet werden: Diese über Nacht mit Wasser bedecken und einweichen. Am nächsten Tag Wasser abschütten und Kichererbsen nochmal gründlich mit fließendem Wasser abspülen. Anschließend in einem Topf mit frischem Salzwasser bedecken und 20 Minuten weich garen. Dann das überschüssige Wasser abschütten.
- Kichererbsen aus dem Glas abgießen, abwaschen und abtropfen lassen.
- Stangenknoblauch und Mangold waschen und grob hacken.
- Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden.
- Möhren mit den Kichererbsen und dem Stangenknoblauch in einer Pfanne mit Rapsöl anrösten, mit Sojasauce löschen.
- Dann den Mangold dazugeben und 5 Minuten garen. Nach Bedarf einen Schuss Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Koriander und Minze waschen, trocknen, hacken und mit dazugeben.
- Mit etwas Limettensaft abschmecken.
- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Gemüse-Kichererbsen-Mix streuen.

**Topping Nr. 2: Asiasalat****Zutaten:**

- 300 g Asiasalat
- ½ Bund Koriander
- ½ Bund Minze
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine rote Chili

**Zubereitung:**

- Den Asiasalat waschen und trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Koriander und Minze waschen, trocken schleudern und fein hacken.
- Limette pressen, Saft mit dem Agavendicksaft verrühren. Sojasauce, Sesamöl und Olivenöl einrühren.
- Chili am Stiel fassen, von dort mit der Messerspitze längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Dann in grobe Stücke schneiden. Die aufgeschnittene Chili nur 2 Minuten in der Marinade ziehen lassen und wieder entfernen.
- **Tipp:** Bei der Verwendung einer milden Chilischote kann diese auch klein gewürfelt in der Marinade verbleiben. In diesem Fall die Dressingzutaten und die Chilischote mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.
- Die Marinade mit dem Salat vermischen.

**Topping Nr. 3: Rote Bete Salat****Zutaten:**

- 3 große Rote Bete-Knollen (450 – 500g)
- 50 ml Weißweinessig
- 1 Bund Koriander
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamicoessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Limettensaft
- Pfeffer
- Salz

**Zubereitung:**

- Rote Bete waschen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben – nicht salzen. Mit geschlossenem Deckel das Wasser zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterdrehen und sie ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit salzen. Mit einer Gabel prüfen, ob sie weich sind.
- Mit kaltem Wasser abschrecken. Dann erst die Schale entfernen und die Knolle in dicke Stifte schneiden.
- **Tipp** von Björn Freitag um Zeit einzusparen: Rote Bete schälen, fein hobeln und in einer Pfanne mit Wasser bedecken. 1 EL Zucker und ca. 100 ml weißen Balsamico hinzugeben und die Rote Bete darin ca. 10 Minuten garen. Überschüssiges Wasser abschütten.
- Koriander waschen, trocken schleudern und fein hacken.
- Apfel schälen, das Gehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder pressen.
- Die Marinade aus Öl, Essig, Agavendicksaft, Limettensaft, Pfeffer und Salz verrühren.
- Die abgekühlte Rote Bete in eine Salatschüssel mit allen Zutaten geben, die Marinade darüber gießen und gut vermischen, mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

**Special Topping: Brotlinge****Zutaten:**

- 200 g altbackene Brötchen/helles Brot vom Vortag
- 4 EL Dinkel Semmelbrösel
- 1 Ei
- 100 g gekochter Reis (vom Vortag)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Frühlingszwiebel
- ½ TL Salz

- 6 EL Rapsöl
- ½ Bund Schnittlauch

**Zubereitung:**

- Brötchen klein schneiden und in warmem Wasser einweichen – so, dass es sich vollsaugen kann.
- Das weiche Brot in einem Sieb gut ausdrücken und mit dem Reis vermengen.
- Das Ei und 3 EL Semmelbrösel hinzufügen.
- Lauchzwiebel waschen, Knoblauchzehen schälen und beides fein schneiden.
- Lauchzwiebel und Knoblauch in einer Pfanne kurz in Öl braten und ebenfalls unter die Masse rühren.
- Mit Salz würzen.
- Schnittlauch waschen und fein schneiden. Ebenfalls hinzugeben.
- Aus dem Teig ca. 5 cm runde flache Küchlein formen, in Semmelbrösel wenden und in Öl von jeder Seite etwa 5 Minuten gut anbraten bis sie goldbraun sind.

## Gemüseauflauf in 3 Varianten

Grundlage für alle Auflauf-Varianten ist das frische Gemüse, das nach Belieben geschichtet oder ausgetauscht werden kann. Mit Hackfleisch oder Ziegenkäse ergänzt, ist für jeden Geschmack etwas dabei.



### Gemüseauflauf vegetarisch (für 3 Portionen)

#### Zutaten:

- 1 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Parmesan
- 1 Fleischtomate
- 250 ml Sahne
- 50 ml Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 2 Messerspitzen Chilipulver
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 4 junge Weiße Bete-Knollen
- 4 blaue Kohlrabi mit Blättern
- 3 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 4 Möhren

- 2 Stangen rote Lauchzwiebeln

**Zubereitung:**

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Basilikum waschen, trocken schleudern und Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben.
- Fleischtomate anritzen, den Strunk entfernen und für 1 Minute in kochendes Wasser legen, dann Haut abziehen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Sahne, Olivenöl, Knoblauch, 50 g Parmesan, Salz, Chilipulver und den Basilikumblättern in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten.
- Die Weiße Bete und die Kohlrabi waschen, nicht schälen. Mit einem Küchenhobel in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls dünn hobeln.
- Die Möhren schälen, waschen und in der Mitte durchschneiden. Dann längs in 4 mm Scheiben schneiden.
- Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kohlrabiblätter klein schneiden.
- Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) mit Öl einstreichen. Den Boden mit den Kartoffeln bedecken, dann das restliche Gemüse Schicht für Schicht in die Form geben. Dazwischen die Lauchzwiebeln, Basilikum, die Kohlrabiblätter und die Sonnenblumenkerne geben. Zum Schluss den Tomaten-Sahne-Mix darüber gießen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
- Auflaufform abdecken und im heißen Ofen 30 Minuten backen. Abdeckung abnehmen und weitere 15 Minuten backen.

**Gemüseauflauf mit Hackfleisch (für 3 Portionen)****Zutaten:**

- 1 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen

- 100 g Parmesan
- 1 Fleischtomate
- 250 ml Sahne
- 50 ml Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 2 Messerspitzen Chilipulver
- 2 junge Weiße Bete-Knollen
- 2 blaue Kohlrabi mit Blättern
- 3 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 4 Möhren
- 2 Stangen rote Lauchzwiebeln
- 300 g Rinderhack
- etwas raffiniertes Rapsöl zum Anbraten

**Zubereitung:**

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Basilikum waschen, trocken schleudern und Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben.
- Fleischtomate anritzen, den Strunk entfernen und für 1 Minute in kochendes Wasser legen, dann Haut abziehen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Sahne, Olivenöl, Knoblauch, 50 g Parmesan, Salz, Chilipulver und einigen Basilikumblättern in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Die Bete und die Kohlrabi waschen, nicht schälen. Mit einem Küchenhobel in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls dünn hobeln.
- Die Möhren schälen, waschen und in der Mitte durchschneiden. Dann längs in 4 mm Scheiben schneiden.
- Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kohlrabiblätter klein schneiden.
- Hackfleisch in einer Pfanne krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

- Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) mit Öl einstreichen. Den Boden mit den Kartoffeln bedecken, dann das restliche Gemüse Schicht für Schicht in die Form geben. Dazwischen die Lauchzwiebeln, das Hackfleisch, Basilikum und die Kohlrabiblätter geben.

**Björn Freitags Tipp:** Beim Schichten können Sie kreativ werden. Wichtig: Das Hackfleisch sollte sich in der Mitte des Auflaufs befinden, sonst trocknet es beim Backen aus.

- Zum Schluss den Tomaten-Sahne-Mix darüber gießen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
- Auflaufform abdecken und im heißen Ofen mindestens 30 Minuten backen. Abdeckung abnehmen und weitere 15 Minuten backen.

**Björn Freitags Tipp:** Je nachdem wie dick das Gemüse geschnitten ist, variiert die Backzeit im Ofen. Zwischendurch mit einem scharfen Küchenmesser hineinstechen und überprüfen, ob das Gemüse gar ist. Kurz vor Ende des gewünschten Garpunkts die Abdeckung entfernen und den Auflauf noch ein paar Minuten im Ofen lassen, bis sich eine gold-braune Kruste gebildet hat.

## **Gemüseauflauf mit Ziegenkäse (3 Portionen)**

### **Zutaten:**

- 1 gelbe oder grüne Zucchini
- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 2 Rote Bete-Knollen mit Grün
- 1 Fenchelknolle
- 4 Möhren, bunt (z.B. gelb oder lila)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzweige
- 250 ml Sahne
- 50 ml Olivenöl

- 1/2 TL Salz
- 2 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- Pfeffer
- 2 rote Lauchzwiebeln
- 300 g Ziegenfrischkäse

**Zubereitung:**

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Die Zucchini in Scheiben schneiden. Süßkartoffel schälen und in 6 mm Scheiben schneiden.
- Die Rote Bete waschen, nicht schälen. Mit einem Küchenhobel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls hobeln.
- Die Möhren schälen, waschen und halbieren. Dann längs in ca. 4 mm Scheiben schneiden. Knoblauch pressen.
- Die Blätter von den Rosmarinzwiegen abzupfen.
- Sahne, Olivenöl, Knoblauch, Salz und restliche Gewürze vermischen.
- Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Blätter der Roten Bete klein schneiden, die Stiele in 4 cm lange Stücke schneiden.
- Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) mit Öl einstreichen.
- Die Gemüsescheiben und die Blätter schichtweise in der Auflaufform verteilen und die Hälfte des Ziegenkäses dazwischen zerbröseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sahne darüber geben und mit zerbröseltem restlichen Ziegenkäse bestreuen.
- Auflaufform abdecken und im heißen Ofen 30 Minuten backen. Abdeckung abnehmen und weitere 15 Minuten backen, evtl. Oberhitze dazu schalten bis der Ziegenkäse leicht gebräunt ist.

## Vegetarische Bolognese

(3 Personen)

Eine Bolognese ohne Fleisch ist keine Bolognese? Von wegen! Diese vegetarische Variante kommt nicht nur geschmacklich nah an den Klassiker mit Hackfleisch – sie liefert außerdem noch jede Menge gesunde Proteine in Form von Hülsenfrüchten.



### Zutaten:

- 2 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 3 rote Lauchzwiebeln
- 500 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chili
- 8 EL Rapsöl
- 3 EL Tomatenmark
- 2 TL Agavendicksaft
- 100 g getrocknete rote Linsen
- 100 g Kichererbsen
- 1 Zweig Rosmarin
- 150 ml Rotwein, kräftig
- Salz

- Pfeffer
- 100 g Parmesan
- ½ Bund glatte Petersilie

**Zubereitung:**

- Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abwaschen und abtropfen lassen.
- Karotten schälen und klein würfeln. Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- Tomaten einritzen und den Stielansatz herausschneiden. Eine Minute in kochendes Wasser legen, abschrecken und häuten. Das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen und in feine Stücke schneiden oder pressen. Chili waschen und fein schneiden.
- Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln hinzugeben. Die Linsen hinzufügen und mit anschwitzen. Nach und nach Möhren, Sellerie, Tomaten, Chili, Kichererbsen, Knoblauch, Tomatenmark und Agavendicksaft dazugeben. Den Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben.
- Den Wein hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell etwas Wasser auffüllen, falls nötig. Mit aufgelegtem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Rosmarinzweig entfernen.
- Parmesan reiben, Petersilie waschen und fein hacken.

**Tipp:** Diese Bolognese passt gut zu Spaghetti oder Penne. Nudeln mit Soße bedecken und mit Parmesan und Petersilie bestreuen.

## Grünes Karotten-Kohlrabi Pesto und Variation

(3 Personen)

Dieses Pesto lässt sich gut auf Vorrat zubereiten und eignet sich zu Nudeln oder als Dip zu geröstetem Brot oder auf Mozzarella. In einem Schraubglas mit Öl bedeckt, hält sich das Pesto im Kühlschrank etwa zwei Wochen.



### Zutaten:

- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Cashewkerne
- 1 Bund Karottenkraut
- 1 Bund Kohlrabiblätter
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Rapsöl, kaltgepresst
- Pfeffer
- Salz

### Zubereitung:

- Die Kerne in der Pfanne ohne Öl gold-gelb anrösten. Abkühlen lassen.

- Karottenkraut waschen und von den allzu groben Stielen befreien. Sehr dunkelgrünes Kraut wegnehmen, da diese Stellen sehr bitter sind. Trocken schütteln, hacken.
- Kohlrabiblätter und Petersilie waschen, grob zerkleinern und mit dem Karottenkraut in einen Mixer geben. Den geschälten Knoblauch mit einem Messer zerdrücken und dazugeben.
- Die Öle und die Kerne dazugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Grünes Pesto Asia Style (3 Personen)**

Auch dieses Pesto lässt sich gut vorrätig zubereiten und eignet sich zu Nudeln oder zu geröstetem Brot. In einem Schraubglas mit Öl bedeckt, hält sich das Pesto im Kühlschrank ebenfalls etwa zwei Wochen.

#### **Zutaten:**

- 100 g Cashewkerne
- 1 Bund Kohlrabiblätter
- 1 Bund Asiasalat
- 1 Bund Koriander
- 1 ½ Stängel Stangenknoblauch
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Agavendicksaft
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Rapsöl, kaltgepresst
- 1 kleine grüne Chili
- Pfeffer
- Salz

#### **Zubereitung:**

- Die Kerne in der Pfanne ohne Öl anrösten. Abkühlen lassen.

- Kohlrabiblätter, Asiasalat, Koriander und Stangenknoblauch waschen, grob zerkleinern und mit dem Limettensaft und Agavendicksaft in einen Mixer geben.
- Chili entkernen, vierteln und mit den Ölen und den gebräunten Kernen ebenfalls in den Mixer geben und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.