

Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag

Multi-Kulti Küche zum günstigen Preis

Bei Familie Obam Obam kommen meistens traditionelle Gerichte aus Kamerun auf den Tisch. Für Abwechslung sorgt der Gang ins Restaurant. Dann kann es auch mal italienisch oder deutsch sein. Da Mutter Jacky sich in Zukunft auch an klassische Gerichte aus NRW wagen möchte, hat sie Spitzenkoch Björn Freitag um Hilfe gebeten. Aber auch in Sachen Lagerung braucht die Familie Nachhilfe vom Profi.



Rezepte

Brühe	2
Kartoffeleintopf	4
Mexican Burger mit Kräuterpommies, Tomatensalsa und Rohkostsalat.....	6
Rouladen mit geschmortem Kohl und Kräuter-Salzkartoffeln	9
Sauerbraten mit Bandnudeln und Karottengemüse	11
Zucchini-Schiffchen.....	14

Rezepte von Björn Freitag

Brühe

Eine gute Brühe ist die Basis für eine Vielzahl von Gerichten. Selbstgemacht ist sie nicht nur köstlich, sondern auch günstiger als Fond aus dem Glas.



Zutaten für 10 Liter:

- 1-2 kg Rinderknochen
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Lauch
- 4 Möhren
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 4 Lorbeerblätter
- 1 kg Suppenfleisch
- 10 l Wasser
- Optional: Gemüse-Abschnitte von anderen Kochvorgängen

Zubereitung:

- Rinderknochen zur Reinigung für 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Wasser abschütten.
- Lauch in Ringe schneiden, Sellerie und Möhren grob würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Zwiebeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einem sehr großen Topf ohne Fett stark anrösten.
- Lauch, Möhren, Sellerie, Knoblauch, Rinderknochen und Suppenfleisch hinzugeben und für ca. 5 Minuten mit anrösten. Mit ca. 10 l kaltem Wasser aufschütten, Petersilie, Lorbeerblätter dazugeben und aufkochen. Die Hitze anschließend reduzieren und für ca. 2 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Den sich bildenden Schaum mit einer Kelle entfernen.
- Nach der Kochzeit die Brühe durch ein sauberes Küchenhandtuch seihen. Die Brühe entweder direkt weiter verwenden oder in saubere Behälter abfüllen. Diese dann kühl stellen oder einfrieren. (Diese Brühe ist noch ungesalzen. Salz können Sie individuell nach Bedarf später hinzufügen.)

Tipp: Die Brühe ist vielseitig einsetzbar. Sie kann pur genossen oder als Grundlage für schmackhafte Eintöpfe oder Saucen eingesetzt werden. Daher lohnt es sich, eine größere Menge herzustellen, die gekühlt im Kühlschrank, z.B. abgefüllt in Flaschen, mindestens eine Woche haltbar ist. Eingefroren hält sich Brühe bis zu 6 Monate.

Kartoffeleintopf

Die komplette Geschmackspalette ausgeschöpft! Kartoffeleintopf mit Thymian, Majoran und Parmesan!



Zutaten für 4 Portionen:

- ½ Weißkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 kg Kartoffeln
- ½ Knolle Sellerie
- 4-5 EL Olivenöl
- 1-1,5 l Brühe (Fleisch oder Gemüse)
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Thymian
- 1 Bund Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 100 g Parmesan

Zubereitung:

- Den Strunk des Weißkohls entfernen und die Blätter in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln.
- Zwiebeln und Weißkohl mit Olivenöl in einem Topf andünsten. Kartoffeln und Sellerie hinzufügen und mit etwa 1-1,5 Liter Brühe aufschütten. 5 Minuten kochen lassen.
- Tomaten häuten, entkernen und vierteln. Knoblauch, Thymian und Majoran sehr fein hacken. Tomaten, Knoblauch, Thymian und Majoran zur Suppe hinzufügen und für 10-15 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer, Zucker und geräuchertem Paprikapulver abschmecken. Parmesan reiben. In Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Mexican Burger mit Kräuterpommes, Tomatensalsa und Rohkostsalat

Feuriger Burger mit würzigen Pommes und knackigem Salat – alles andere als gewöhnlich! Björn Freitag öffnet für Sie sein Rezeptbuch.



Zutaten für 4 Portionen:

Zutaten für die Kräuterpommes:

- 5 Kartoffeln
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Oregano
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

Zutaten für die Tomatensalsa:

- 2-3 Tomaten
- 1 Limette
- 3 Stiele Koriander
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für den Rohkostsalat:

- 1 Rote Bete
- 1 Kohlrabi
- ½ Zucchini
- 2 EL Brantweinessig
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für den Burger:

- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 500 g Hackfleisch
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel
- ¼ Dose Mais
- ½ Dose Kidneybohnen
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL Butterschmalz zum Anbraten
- 4 Burger-Brötchen
- 4 Scheiben Cheddar
- Eingelegte Jalapeños
- 4 Salatblätter

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Kartoffeln schälen und zunächst in Scheiben, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden. Thymian und Oregano fein hacken. Kartoffelstifte mit Thymian, Oregano, Olivenöl und Salz vermischen und gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Für ca. 30 Minuten bei 200 Grad backen, gelegentlich wenden. Je nach Dicke der Kräuterpommes kann die Backzeit variieren.
- Für die Salsa die Tomaten entkernen, fein würfeln und Koriander fein hacken. Tomaten in einer Schüssel mit Olivenöl, Koriander, Saft einer Limette, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den Rohkostsalat rote Bete (am besten mit Handschuhen) und Kohlrabi schälen.

- Rote Bete, Kohlrabi und Zucchini raspeln und mit Branntweinessig, Rapsöl, Honig, Salz und Pfeffer vermengen.
- Für die Burger die Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Eiern, Semmelbröseln, abgegossenem Mais und Kidneybohnen vermischen. Mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver würzen. Das Hackfleisch zu 4 gleichgroßen Pattys formen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pattys von beiden Seiten goldbraun braten.
- Burger-Brötchen aufschneiden und kurz in einer Pfanne anrösten.
- Die Burger mit Fleisch-Pattys, Cheddar, Tomatensalsa, Jalapeños und Salatblättern belegen und zusammen mit Kräuterpommes und Rohkostsalat servieren.

Rouladen mit geschmortem Kohl und Kräuter-Salzkartoffeln

Traditionell und beliebt – Björn Freitag verrät, wie der Klassiker gelingt.



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Paprika
- 30 g Kapern
- 4 Scheiben Rinderrouladen
- Salz
- Pfeffer
- 8 Scheiben Speck
- 2 EL Butterschmalz zum Anbraten
- 3 Tomaten
- ½ Kohl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Butter zum Anbraten
- 400 ml Rotwein
- 400 ml Rinderbrühe
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker

- 1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 8 festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Petersilie
- 15 g Butter

Zubereitung:

- Eine Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Paprika entkernen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden, die andere Paprikahälfte würfeln.
- Kapern fein hacken. Rouladen flach klopfen und abtupfen. Rouladen salzen und pfeffern, dann mit 2 Scheiben Speck, feinen Zwiebelwürfeln, gehackten Kapern und Paprikastreifen belegen (Abstand zum Rand mindestens 2 cm). Anschließend die Roulade von einer Seite aus einrollen. Das Ende mit Zahnstochern fixieren. Rouladen in einer Pfanne von allen Seiten mit Butterschmalz scharf anbraten.
- Eine Zwiebel in Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Kohl in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch, Thymian und Rosmarin fein hacken. In einem großen Topf Zwiebelringe in Butter dünsten und mit Rotwein ablöschen. Brühe, Tomaten, Kohl, Paprikawürfel, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter, Tomatenmark, Zucker und geräuchertes Paprikapulver hinzugeben. Die Rouladen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Stunde schmoren lassen.
- Kartoffeln schälen und in Salzwasser bissfest garen und abgießen. Petersilie hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Kartoffeln kurz darin schwenken und mit Petersilie bestreuen. Rouladen zusammen mit dem geschmorten Kohl und Kräuter-Salzkartoffeln servieren.

Sauerbraten mit Bandnudeln und Karottengemüse

Sauerbraten, ein rheinischer Klassiker. Hier Björn Freitags Variante mit Bandnudeln und frischem Karottengemüse.



Zutaten für 4 Portionen:

- 350 ml Wasser
- 70 g Zucker
- 250 ml Brantweinessig
- 250 ml weißer Balsamico Essig
- 10 Wacholderbeeren
- 2 EL gelbe Senfkörner
- 1 kg fettarme Keulenstück vom Rind
- 5 EL Öl
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- ½ Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 3 Nelken
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 1 EL Salz
- 300 ml Rotwein (13,5-14%)
- 500 ml dunkler Rinderfond
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Stärke

- 2 EL Rübenkraut
- 1 EL Creme fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Bandnudeln

Zutaten für das Karottengemüse:

- 6 Karotten
- 10 g Butter
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 3 Zweige Petersilie

Zubereitung Sauerbraten:

- Wasser in einem Topf aufkochen. Zucker im kochenden Wasser auflösen. Balsamico, Brantweinessig, Wacholderbeeren und gelbe Senfkörner zugeben.
- Die Silberhäute vom Fleisch entfernen. Das Fleisch in die vorbereitete Beize legen und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Innerhalb der nächsten 10 Tage sollte an jedem zweiten Tag das Fleisch gewendet werden. **Tipp für Eilige:** Um den Vorgang zu beschleunigen, das Fleisch in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese für nur 3 Tage in der Beize ziehen lassen.
- Ist der Braten durchgezogen, das Fleisch aus der Beize heben und abtupfen. Mit Öl in einem Bräter von beiden Seiten anbraten, dann wieder herausnehmen.
- Karotten, Zwiebeln und Sellerie schälen und würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Lauch mit etwas Öl in den Bräter geben. Nun das Fleisch ebenfalls wieder in den Bräter legen und zusammen mit dem Gemüse für circa 10 Minuten anbraten.
- Nelken, weiße Pfefferkörner und Salz hinzugeben und kurz andünsten und mit Rotwein ablöschen.
- 500 ml von der Beize (gemeinsam mit Wacholderbeeren und Senfkörnern) mit Rinderfond und Petersilie in den Bräter geben. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zugeben. Den Braten für circa 2 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen.
- Für die Sauce die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren. In einem Topf etwas reduzieren lassen. Rübenkraut und Creme fraîche zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Bandnudeln in ausreichend Salzwasser gar kochen.
- Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

- Butter in einem Topf erhitzen und Karotten darin anbraten. Zucker, Salz und Pfeffer dazu geben, dann mit etwas Wasser ablöschen und für 5-10 Minuten köcheln lassen. Petersilie hacken und über die Karotten geben. Sauerbraten mit Bandnudeln und Karottengemüse servieren.

Zucchini-Schiffchen

Einfach und lecker – gefüllte Zucchini ist nicht nur als vegetarische Hauptspeise ein Genuss, sondern eignet sich auch gut als Beilage zu Fleisch.



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Kartoffeln
- 4 Zucchini
- 2 Zweige Rosmarin
- Knoblauchzehe
- 200 g Schafskäse
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Kapern
- Salz
- Pfeffer
- Tomaten

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Kartoffeln schälen, grob würfeln und in ausreichend Salzwasser gar kochen. Zusätzlich einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
- Währenddessen die Zucchini halbieren, das Innere der Zucchini herausnehmen, fein hacken und in eine Schüssel geben.

- Rosmarin und Knoblauch fein hacken. Rosmarin, Knoblauch, zerbröselter Schafskäse, Olivenöl, Kapern, Salz und Pfeffer dazugeben.
- Tomaten kreuzweise einritzen und 1 Minute in das kochende Wasser geben. Anschließend die Tomaten abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen, würfeln und zu der Zucchini-Schafskäse Masse geben.
- Fertig gegarte Kartoffeln abschütten, zerdrücken und mit den anderen Zutaten vermischen, Zucchini damit befüllen und in eine Auflaufform geben. Für 15 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backofen backen und heiß servieren.