
Kochen mit Mini-Budget: Björn bei der Familienhilfe Oberhausen

Rezepte von Björn Freitag

Bulgur-Hähnchen-Pfanne	2
Weißer-Bohnen-Topf	4
Mango-Spalten mit Pflaumenkompott und Schmand-Häubchen.....	6
Kichererbsen – Gulasch mit Rindfleisch.....	8
Gemüsetaler mit Schmand-Dip und Ofentomaten	10
Griechischer Tomatenreis mit Ofengemüse	12

Bulgur-Hähnchen-Pfanne

Rezept von Björn Freitag

Bulgur spielt bei diesem Rezept die Hauptrolle. Er ist leicht zuzubereiten und sättigt. Günstig wird das Gericht durch die geringe Menge Fleisch. Björn Freitag setzt es als Topping in Szene. Man kann es aber auch komplett weglassen oder durch Cashew-Nüsse ersetzen.



Zutaten für 4 Personen:

- 120 g grober Bulgur (Trockengewicht)
- 240 ml gesalzenes Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen, gerieben
- 3 Spitzpaprika, klein grün /1-2 Spitzpaprika, rot
- 2 Tomaten
- 2 Zucchini, mittelgroß
- 160 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL hitzebeständiges Olivenöl
- Salz, Pfeffer

- Orientalische Gewürze nach Belieben (z.B. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander etc.)
- Saft von 1 Zitronen
- ½ Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung:

- Bulgur in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist.
- In einem Topf gesalzenes Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen lassen,
- Bulgur hineingeben, vom Herdplatte ausschalten und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten quellen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, Paprika entkernen, alles fein würfeln.
- Tomaten vom Strunk befreien und zusammen mit Zucchini ebenfalls würfeln.
- Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in etwas Öl kurz anbraten. Zwiebeln,
- Zucchini und Paprika hinzufügen und nochmal ca. 6-8 Minuten scharf anbraten, so dass Röstaromen entstehen. Danach die Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken. Anschließend den Bulgur zum Hähnchen-Gemüse-Mix geben, kurz mitbraten und am Ende mit Zitronensaft und Olivenöl und der frischen Petersilie verfeinern.
- Die Hähnchen-Bulgur-Pfanne lässt sich problemlos warmhalten.

Weiß-Bohnen-Topf

Rezept von Björn Freitag

Bohnen sind eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle, haben viele Ballaststoffe und Vitamine. Hier werden sie zu einer wärmenden Suppe eingekocht. Mit oder ohne Fleisch – einfach lecker!



Zutaten für 4 Personen:

- 200 g weiße Bohnen (Trockengewicht)
- Achtung: Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen!
- 1 l Gemüsebrühe (z. B. aus Gemüseresten hergestellt)
- 1 Zwiebel
- 3 Karotten
- 3 Kartoffeln
- 320 g Tomaten (alternativ Dosentomaten)
1 Knoblauchzehen
- 4 EL hitzebeständiges Öl
- Prise Zucker
Gewürze nach Belieben (z.B. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Majoran, Thymian, Rosmarin)
2 EL Tomatenmark

- Etwas Stärke oder Mehl zum Andicken
2 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- 30 ml Schmand
- ½ Bund Petersilie, gehackt

Optional:

- 160 g Rinderhack
- 1 EL hitzebeständiges Öl

Zubereitung:

- Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser abspülen, anschließend in einem Topf mit Gemüsebrühe ca. 30 Minuten kochen (ein Dampfdrucktopf verkürzt die Kochzeit um etwa die Hälfte). Die Brühe kann nach dem Kochen aufgefangen und für ein anderes Gericht wiederverwendet werden.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. Strunk von den Tomaten entfernen und achteln. Knoblauch reiben.
- Zwiebel mit etwas hitzebeständigem Öl in einem großen Topf anbraten, Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Möhren und Kartoffeln hinzufügen, danach die Gewürze und das Tomatenmark, dabei immer wieder Rühren. Etwas Mehl für die Bindung einrieseln lassen und unterrühren.
- Mit Essig ablöschen, danach Knoblauch, Gemüsebrühe, Tomaten und die vorgegarten weißen Bohnen hinzufügen. Aufkochen und danach 30-50 min köcheln lassen, je nach Größe der Bohnen.
- In der Zwischenzeit Hackfleisch in Öl krümelig anbraten, salzen und pfeffern.
- Wenn die Suppe fertig ist, Schmand und gehackte Petersilie unterrühren. Danach nochmal abschmecken und ggf. nachwürzen.
- Suppe in Tellern portionieren, mit dem Hack bestreuen und genießen.
- Der Weiße-Bohnen-Topf lässt sich problemlos warmhalten bzw. am Folgetag aufwärmen.

Mango-Spalten mit Pflaumenkompott und Schmand-Häubchen

Rezept von Björn Freitag

Als Kompott wird jedes Obst zum Hit. Für dieses Rezept verwendet Björn Freitag Früchte aus dem Angebot. Es lässt sich abwandeln – je nach Verfügbarkeit und Saison.



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pflaumen
- ½ Zitrone (Saft)
- 50 g Zucker
- 1-2 reife Mangos
- Ggf. Eiswürfel

Zubereitung

- Pflaumen waschen, Kern herauslösen und Pflaume achteln
- Den Saft einer halben Zitrone auspressen und ebenso wie die Pflaumen-Achtel bereitstellen
- In einem Topf etwa 50 g Zucker bei hoher Temperatur für etwa anderthalb Minuten erhitzen, sodass er braun karamellisiert. Um Verbrennungen zu vermeiden auf umrühren verzichten.
- Ist der Zucker karamellisiert, vorsichtig mit Zitronensaft ablöschen und Pflaumen hinzugeben.

-
- Für etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel einkochen lassen.
 - Parallel Mangos schälen, vom Kern befreien und in etwa Apfelschiffchen große Spalten schneiden
 - Der Kompott soll kühl serviert werden und kann daher idealerweise am Vortag eingekocht werden. Soll es schnell gehen, das Waschbecken mit Wasser und Eiswürfeln füllen und den Topf hineinstellen sodass kein Wasser hineindringt. Nun den Kompott kaltrühren.
 - Zum Servieren die Mango-Spalten auf einem Teller verteilen und den Kompott hinzugeben. Das Obst mit einer nun noch mit einer Schmand-Haube versehen.

Kichererbsen – Gulasch mit Rindfleisch

Rezept von Björn Freitag

Wie Bohnen und Linsen enthalten auch Kichererbsen viel Eiweiß. Björn Freitag reduziert bei diesem Gulasch die Fleischmenge – so lässt sich Geld sparen, ohne Abstriche beim Geschmack!



Zutaten für 4 Personen:

- 160 g Kichererbsen (Trockengewicht)
- Achtung: Diese am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen!
- 600 ml Gemüsebrühe (z.B. selbstgemacht aus Gemüseresten) oder Salzwasser
- 3 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Spitzpaprika, rot
- Öl zum Anbraten
- 160 g Rindergulasch
- Prise Zucker
- 2 EL Tomatenmark

- 320 g frische Tomaten (außerhalb der Saison Dosentomaten)
- Gewürze nach Belieben (z.B. Paprikapulver, Majoran, getrocknete mediterrane Kräuter, Kümmel)
- Salz, Pfeffer
- evtl. etwas Mehl oder Stärke zum Andicken
- ½ Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung:

- Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser (mindestens doppelte Menge) einweichen. Generell gilt: je länger sie einweichen, umso kürzer die Garzeit.
- Einweichwasser wegschütten und die Kichererbsen unter kaltem Wasser abspülen, anschließend in Salzwasser oder Gemüsebrühe ca. 30 Minuten kochen.
- In der Zwischenzeit Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch ebenfalls schälen und sehr fein hacken. Paprika entkernen und in Steifen schneiden.
- Rindergulasch in Öl in einem großen Topf rundherum anbraten.
- Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- Im gleichen Topf in etwas Öl Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln scharf anbraten, dabei eine Prise Zucker hinzufügen, um das Gemüse zu karamellisieren. Tomatenmark untermischen und noch kurz mitbraten.
- Tomaten zerkleinern und mit der gesamten Flüssigkeit zu dem Gemüse geben, ebenso das Fleisch, die Gemüsebrühe (oder Salzwasser), Paprikastreifen, Knoblauch und die vorgekochten Kichererbsen. Gewürze nach Belieben hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen und alles etwa 45 min köcheln lassen. Gulasch bei Bedarf mit etwas Mehl oder Stärke andicken und nochmal abschmecken.
- Auf Tellern verteilen und mit frischer Petersilie bestreuen.
- Das Kichererbsen-Gulasch lässt sich lange ohne Qualitätsverlust warmhalten oder bereits am Vortag vorkochen.

Gemüsetaler mit Schmand-Dip und Ofentomaten

Rezept von Björn Freitag

Gemüsetaler können aus allem hergestellt werden, was sich raspeln lässt. Hier ist Freestyle ausdrücklich erlaubt!



Zutaten für 4 Personen

- Gemüsetaler:
- 2 Zwiebeln
- 8 Kartoffeln
- 2-3 Handvoll raspelbares Gemüse (z. B. Möhren, Zucchini, Sellerie, Pastinake etc.)
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- Prise Gewürz nach Belieben (z.B. Paprikapulver, Grillgewürz, getrocknete Kräuter etc.)
- 2-3 EL Mehl
- Öl zum Anbraten

Einfacher Schmand-Dip:

- 600 g Schmand
- Ca. 100 ml Wasser oder Milch

- 1-2 Knoblauchzehen, gerieben
- 6 EL Ketchup
- Prise Gewürz nach Belieben (z. B. Paprikapulver, Grillgewürz, getrocknete Kräuter etc.)
- Salz, Pfeffer

Ofentomaten:

- 8 Tomaten
- Prise Gewürz nach Belieben (z. B. Paprikapulver, Grillgewürz, getrocknete Kräuter etc.)
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 4 EL Öl

Sollten keine Tomaten vorhanden sein, einfach die Menge der Taler verdoppeln.

Zubereitung:

- Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
- Für den Dip alle Dip-Zutaten miteinander verrühren.
- Falls Tomaten vorhanden, diese halbieren. Aus Öl, Salz, Pfeffer, Gewürz nach Wahl und Knoblauch eine Marinade herstellen und die Tomaten damit großzügig bestreichen. Gegebenenfalls nochmal nachsalzen.
- Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform setzen und 15-20 Minuten backen.
- Zwiebeln, Kartoffeln und Gemüse nach Wahl schälen.
- Zwiebeln sehr fein hacken, Kartoffeln und restliches Gemüse raspeln, anschließend mit Hilfe eines sauberen Küchenhandtuchs das Wasser gründlich auspressen.
- Gemüseraspel in einer Schüssel mit Eiern, Gewürzen und Mehl vermengen.
- Gemüsemischung zu Talern formen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl goldig braun ausbacken.
- Taler zusammen mit dem Dip (und den Ofentomaten, falls vorhanden) servieren.

Griechischer Tomatenreis mit Ofengemüse

Rezept von Björn Freitag

Für ein Ofengemüse eignen sich fast alle Gemüsesorten – je nach Saison, Angebot und Geschmack. Dazu passt ein schneller Tomatenreis. Einfach, lecker, gesund!



Zutaten für 4 Personen:

Ofengemüse:

- Gemischtes Gemüse nach Wahl (z. B. Kartoffeln, Möhren, Zucchini, Paprika, Aubergine, Tomaten, Sellerie, Pastinake, Zwiebeln etc.)
- 6 EL Öl
- Gewürze nach Belieben (z. B. Gyros Gewürz, Grillgewürz, Paprikapulver, getrocknete mediterrane Kräuter)
- 1 Knoblauchzehen, gerieben
- Salz, Pfeffer

Reis:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten (wenn keine frischen Tomaten da sind, kann man auch 1 Dose Tomaten nehmen)
- Öl zum Anbraten

- 3 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Belieben (z. B. Gyros Gewürz, Grillgewürz, Paprikapulver, getrocknete mediterrane Kräuter)
- Ca. 300 ml Gemüsebrühe oder gesalzenes Wasser
- 250 g Reis

Zubereitung:

- Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Gemüse nach Wahl ggf. schälen und in grobe mundgerechte Stücke schneiden.
- Aus Öl, Gewürzen, Knoblauch, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und das Gemüse darin wälzen. In einer großen Auflaufform oder einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 20-25 min im Ofen garen.
- In der Zwischenzeit für den Reis Zwiebeln und Knoblauch schälen.
- Tomaten würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- In einem Topf mit etwas Öl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen und kurz mitdünsten.
- Tomaten, Gemüsebrühe (oder gesalzenes Wasser) und Reis hinzufügen und ca. 20-25 min kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ofengemüse mit Tomatenreis servieren.