

Große Töpfe, viele Mahlzeiten: Björn kocht im Zeltlager

Rezepte von Björn Freitag und Julia Floß

Spanische Tortilla	2
Gemüsefrikadellen.....	4
Omas Frikadellen	6
Nudelsalat mit Erbsen, Kohlrabi und Radieschen.....	8
Wassermelonen-Feta-Salat.....	10
Curry Dip	12
Frühlings-Dip.....	13
Paprika-Feta-Dip.....	14

Spanische Tortilla

Rezept von Björn Freitag

Ob als Beilage oder Hauptspeise, ob warm oder kalt – diese saftige spanische Tortilla ist ein günstiges, nahrhaftes Gericht, das man zu jeder Tageszeit essen kann.



Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1 große Zwiebel
- 150 ml hitzebeständiges Olivenöl
- Salz
- 2-3 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden (2-3 mm dick).
2. Zwiebel ebenfalls schälen, und sehr fein hacken.
3. In einer großen, beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Kartoffeln hinzufügen, gut salzen und bei mittlerer Hitze langsam braten. Nach 10 Minuten die Zwiebeln hinzufügen. Alles braten, bis es gar ist (nach ca. 20 Minuten). Dabei immer wieder wenden.
4. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein reiben oder pressen. Eier verquirlen.

-
5. Die fertigen Kartoffeln vom Herd nehmen und in eine Schüssel füllen.
 6. Eier mit dem Knoblauch vermengen, salzen und pfeffern und über die Kartoffeln geben. Alles gut miteinander vermischen. Dann die Masse in zwei kleinere Pfannen geben, glattstreichen und bei niedriger Hitze auf dem Herd 5-7 Minuten stocken lassen.
 7. Mit Hilfe eines Tellers vorsichtig wenden und die andere Seite noch einmal goldbraun braten (ca. 4 Minuten).
 8. Vom Herd nehmen, auf einen Teller stürzen und kurz ruhen lassen, damit das Ei sich verfestigt.
 9. In Stücke schneiden und lauwarm oder kalt servieren. Eignet sich toll für ein Buffet.
 10. Tipp: Als Variante kann man auch rote Paprika, Spinat oder Chorizo zur Kartoffel-Ei-Masse geben.

Gemüsefrikadellen

Rezept von Björn Freitag

Innen herzhaft saftig und außen knusprig schmecken die Gemüsefrikadellen auch ganz ohne Fleisch. Mit vielen gesunden Zutaten sind die Gemüsebratlinge nicht nur etwas für Vegetarier.



Zutaten für 8-10 Stück:

- 1 Dose Kichererbsen oder Linsen
- 1 kleine Zucchini
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80g Haferflocken
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 1 TL Senf
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Sesamöl

- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- Salz, Pfeffer
- 100 g Paniermehl
- hitzebeständiges Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Flüssigkeit von den gewählten Hülsenfrüchten abschütten und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Es darf ruhig noch etwas Struktur bleiben.
2. Zucchini raspeln und sehr gut auspressen, Möhreschälen und sehr fein raspeln, Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder pressen.
3. Gemüse, Hülsenfrüchte und alle restlichen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Abschmecken und 15 Minuten quellen lassen.
4. Mit feuchten Händen kleine Frikadellen formen und diese in Paniermehl wälzen. Danach bei mittlerer Hitze in etwas Öl 4-5 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Die Gemüsefrikadellen schmecken warm oder kalt – am besten mit einem Dip.

Omas Frikadellen

Rezept von Björn Freitag

Essen wie bei Oma – das kann man mit diesen leckeren Frikadellen auch ganz einfach selbst machen. Egal ob kalt oder warm, die herzhaften Frikadellen schmecken ganz bestimmt immer.



Zutaten für 8-10 Frikadellen:

- 1 Brötchen vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Mehl oder Semmelbrösel
- 1 Ei
- 500 g Hackfleisch
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- 2 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer

- hitzebeständiges Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Das trockene Brötchen kurz in Wasser einweichen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides sehr fein hacken.
3. Brötchen ausquetschen und zusammen mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit feuchten Händen kleine Hackbällchen formen, leicht flach drücken und in einer beschichteten Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Minuten braten.
6. Die Frikadellen schmecken warm oder kalt – am besten mit einem Dip.

Nudelsalat mit Erbsen, Kohlrabi und Radieschen

Rezept von Julia Floß

Dieser Nudelsalat mit frischen Erbsen, Kohlrabi und Radieschen lässt sich schnell vorbereiten, aber schmeckt auch sehr lecker, wenn man ihn sofort isst.



Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Gabelspaghetti
- Salz
- 500 g frische Erbsen in der Schote (oder 150 g TK-Erbsen)
- 1 Kohlrabi
- ½ Bund Radieschen

Für das Dressing:

- 150 g Joghurt oder Saure Sahne
- 150 g Mayonnaise
- 2 TL Senf
- 2 EL heller Balsamico Essig oder Essiggurkenwasser
- Salz
- Pfeffer

- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Gabelspaghetti in ausreichend Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken.
2. Erbsen sorgfältig aus den Schoten pulen und in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten blanchieren. Bei tiefgefrorenen Erbsen die Erbsen in warmem Wasser auftauen. Dann abgießen und zu den Nudeln geben.
3. Kohlrabi dünn schälen und entweder in kleine Würfel schneiden oder dünn hobeln.
4. Radieschen waschen, Grün entfernen und mit einem Glas oder einem Nudelholz kräftig zerklopfen, sodass sie in mehrere Teile brechen.
5. Für das Dressing Joghurt, Mayo, Senf, Balsamico, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in einer großen Schüssel glattrühren und mit den restlichen Salatzutaten gründlich mischen.
6. Den Nudelsalat 30 Minuten oder sogar über Nacht ziehen lassen. Dann unbedingt nochmal umrühren und abschmecken.

Wassermelonen-Feta-Salat

Rezept von Julia Floß

Der sommerliche Wassermelonen-Feta-Salat ist schön leicht und passt hervorragend zu der warmen Jahreszeit. Außerdem ist er einfach gemacht und schmeckt bestimmt auch den Kleinen.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Wassermelone
- 150 g Feta
- 1 Limette
- 1 TL Honig
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Optional: frische Minze, frisches Basilikum

Zubereitung:

1. Wassermelone schälen und würfeln. Wer einen Perlen-Ausstecher hat, kann auch Melonenkugeln ausstechen. Das sieht hübsch aus und man kann während des Kochens schon die Abschnitte naschen.
2. Feta zerbröseln oder würfeln.
3. Limette auspressen und mit Honig, Olivenöl, Salz und einer Prise Pfeffer verrühren. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Frische Minze und frisches Basilikum passen sehr gut zu diesem erfrischenden Sommersalat.

Verschiedene Dips

Rezept von Björn Freitag

Einfacher geht's kaum: Zutaten mischen und fertig. Diese aromatischen und cremigen Dips sind perfekt um Gerichte auf zu pimpen.



Curry Dip

Einfacher geht's kaum: Zutaten mischen und fertig. Der aromatische Curry-Dip wird durch den griechischen Joghurt besonders cremig.

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g griechischer Joghurt
- 2-3 TL mildes Currypulver
- ½ Zitrone, gepresst
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Apfelmus
- Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.
2. Kurz ziehen lassen und servieren.

Frühlings-Dip

Dieser Dip schmeckt prima zu herzhaften Snacks oder zu gesunder Rohkost und ist außerdem ein leckerer Brotaufstrich.

Zutaten für 4 Personen:

- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL frische Kräuter nach Belieben, z.B.
Petersilie und Schnittlauch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 300 g Naturjoghurt oder griechischer Joghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL heller Balsamico Essig
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine Ringe schneiden.
2. Kräuter ebenfalls waschen und sehr fein hacken.
3. Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken, pressen oder reiben.
4. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Paprika-Feta-Dip

Der herzhafte Paprika-Feta-Dip entfaltet durch die gerösteten Paprika intensive süßliche Aromen. Dabei ist die Zubereitung kinderleicht und die Rezeptur lässt sich hervorragend anpassen, zum Beispiel mit verschiedenen Kräutern oder etwas Chili für eine pikante Note.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Feta- oder Hirtenkäse
- 2-3 geröstete rote Paprika (aus dem Glas oder selbst geröstet)
- 5 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1-2 TL getrocknete mediterrane Kräuter nach Belieben
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Feta leicht zerbröseln, Paprika aus dem Glas grob hacken.
2. Alternativ Paprika selbst rösten: Backofen auf 220 °C vorheizen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen. Danach halbiert auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Danach mit Öl einpinseln und für etwa 20 bis 30 Minuten im Ofen lassen, bis die Haut leicht schwarz wird. Abschließend die Haut abziehen und Paprika grob hacken.
3. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabes zu einer cremigen Mousse pürieren.