

BJÖRN FREITAG SMART COOKING

EINFACHER GEHT'S NICHT

Kochen ohne Einkaufsstress und ohne Küchenchaos



BJÖRN FREITAG **SMART COOKING**

EINFACHER GEHT'S NICHT

Kochen ohne Einkaufsstress und ohne Küchenchaos



REZEPTE

DIE BASICS-LISTE

Seite 6

EINFACHES MIT FLEISCH

Seite 8

EINFACHES MIT GEFLÜGEL

Seite 54

EINFACHES MIT GEMÜSE

Seite 70

EINFACHES MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN

Seite 104

EINFACHE SUPPEN UND SALATE

Seite 140

GRUNDREZEPTE

Seite 154

Spannender Mehrwert: unser neuer Mengenrechner

Alle Einkaufslisten in diesem Buch können Sie, wenn Sie sich auf der Seite www.mengenrechner.de anmelden (kostenlos!), an die Personenzahl anpassen und für den Einkauf ausdrucken, als E-Mail auf Ihr Smartphone schicken oder einfach während des Einkaufs aufrufen. Zutaten lassen sich auch mühelos streichen oder ergänzen. Sie brauchen also keine Zutatenlisten mehr abzuschreiben oder zu fotografieren.

Aber damit nicht genug: Sie können die einzelnen Nährwerte (zum Beispiel Kohlenhydrate, Fette, Eiweißgehalt, Kalorien) einsehen, Ihren tatsächlichen Energieverbrauch wissenschaftlich präzise berechnen und die Einkaufslisten vor Ihrem Einkauf daran anpassen, sogar für mehrere Personen. Auch bei der Suche nach passenden Rezepten ist der Mengenrechner eine große Hilfe. Sie können zum Beispiel gezielt Reste verwerten, indem Sie nach Rezepten mit bestimmten Zutaten suchen. Dabei können Sie auch Zutaten ausschließen, nach gluten- oder laktosefreien Rezepten suchen oder solchen mit möglichst wenig Kohlenhydraten. Vieles ist möglich!

In absehbarer Zeit werden diese Funktionen für alle anderen Kochbücher des Becker Joest Volk Verlags verfügbar sein, sodass Sie bald gleichzeitig in allen Büchern unseres Hauses suchen können. Anschauen und anmelden lohnt sich!



Einfaches

MIT FLEISCH

SCHWEINEBRATEN / EISBERGSALAT / ERDNÜSSE

Kein Topf,
keine Pfanne



FÜR 2 PORTIONEN



6 Reispapierblätter
150 g Schweinebratenaufschnitt
½ Kopf Eisbergsalat
3 EL geröstete und gesalzene
Erdnüsse (Fertigprodukt)



1 EL Kokosessig
5 EL Orangensaft
1 EL Sojasauce
½ TL Chilipulver

ARBEITSZEIT **15 MINUTEN**

1 Die **Reispapierblätter** kurz anfeuchten, den **Schweinebraten** in Streifen schneiden. Den **Salat** waschen und in feine Streifen schneiden. **2** Die Blätter einzeln ausbreiten und mit Braten, Salat und **Nüssen** belegen. Zusammenrollen, dabei klebt der Teig an der feuchten Seite selbstständig. **3** Aus **Kokosessig, Orangensaft, Sojasauce** und **Chilipulver** einen Dip anrühren und zu den Rollen servieren.





Rosenkohl / Schupfnudeln / Roastbeef

1 GROSSER TOPF UND

1 AUFLAUFFORM

FÜR 2 PORTIONEN



500 g Rosenkohl (frisch oder TK)
4 EL geriebener Emmentaler
300 g Schupfnudeln (Kühlregal
oder Grundrezept auf Seite 160)
200 g Roastbeef
1 EL gehackte Petersilie
zum Garnieren



3 Eigelb
80 g Sahne
80 ml Gemüsebrühe
Meersalz
schwarzer Pfeffer
Muskatnuss

ARBEITSZEIT **10 MINUTEN**

BACKZEIT **18 MINUTEN**

- 1 Den Backofen auf 180 °C Umluft (Grill) vorheizen.
- 2 **Rosenkohl** waschen und putzen. In einem großen Topf in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 3 Die **Eigelbe** mit **Sahne, Brühe** und **Emmentaler** verrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** würzen.
- 4 Rosenkohl und **Schupfnudeln** in eine Auflaufform schichten und mit der Käsesahne übergießen. Den Schupfnudelaufbau im Backofen etwa 15–18 Minuten backen. Das **Roastbeef** in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Essen über den Auflauf streuen. Mit **Petersilie** bestreut servieren.



Einfaches

MIT GEFLÜGEL

ENTE PEKING-STYLE

HONIG-TERIYAKI

REISPLÄTZCHEN

Nur

1 Pfanne



FÜR 2 PORTIONEN



2 kleine Entenbrustfilets
(frisch oder TK)
1 Bund Lauchzwiebeln
4 Vollkorn-Reiswaffeln



Meersalz
2 EL Honig
1 TL Ingwerpulver
4 EL Teriyakisauce

ARBEITSZEIT 30 MINUTEN

1 Entenbrustfilets auf der Hautseite einritzen und **salzen. Lauchzwiebeln** waschen, putzen und in Ringe schneiden. **2** Die Entenbrustfilets in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite anbraten, dabei anfangs bei starker Hitze braten, dann die Temperatur reduzieren. Insgesamt etwa 10 Minuten auf der Hautseite braten, dabei das austretende Fett ab und zu abgießen. Die Entenbrüste wenden und weitere 2 Minuten braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller ruhen lassen. **3** In der Pfanne im restlichen Entenfett die Lauchzwiebeln anschwitzen. Dann **Honig, Ingwerpulver** und **Teriyakisauce** unterrühren und die Sauce vom Herd nehmen. **4 Reiswaffeln** kurz im Toaster erwärmen. Gebrautene Entenbrüste und Sauce mit den Lauchzwiebeln darauf anrichten.



GEFÜLLTES HÄHNCHEN

TANDOORI INSIDE OUT

NUR 1 BACKBLECH

FÜR 2 PORTIONEN



1 Biohähnchen aus
Freilandhaltung (etwa 800 g)
3 Laugenbrötchen
½ Bund glatte Petersilie
2 EL Tandooripaste



150 ml Gemüsebrühe
1 dicke Zwiebel
2 Eier
Meersalz
schwarzer Pfeffer

ARBEITSZEIT **20 MINUTEN**

BACKZEIT **75 MINUTEN**

- 1 Das **Hähnchen** innen und außen abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die **Brötchen** in 2–3 cm große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit der **Gemüsebrühe** übergießen. Die **Petersilie** waschen und hacken, die **Zwiebel** schälen und hacken.
- 2 **Eier, Tandooripaste, Petersilie** und Zwiebeln unter die Brötchenmasse mischen und gut durchkneten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4 Das Hähnchen innen mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Brotmasse in das Hähnchen stopfen und die offene Stelle mit Holzspießen verschließen. Das Hähnchen auf das Backofengitter legen, das Backblech unterschieben. Das Hähnchen etwa 1 ¼ Stunden im Ofen braten. Herausnehmen, mit einer Geflügelschere halbieren und servieren.





Einfaches

MIT GEMÜSE

Ofenkürbis / eingelegter Ingwer / Blätterteighippen

Nur
1 Backblech



FÜR 2 PORTIONEN



¼ Hokkaidokürbis (400 g)
1 Scheibe Blätterteig (TK)
50 g eingelegte Ingwerscheiben



2 EL Rapsöl
grobes Meersalz
1 Eigelb
2 EL Sesamsamen
3 EL Sojasauce
2 EL Zucker
2 EL dunkler Balsamico-Essig

ARBEITSZEIT **15 MINUTEN**
BACKZEIT **25 MINUTEN**

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Den **Kürbis** waschen und das Innere mit den Kernen entfernen. Den Kürbis mit Schale in 2 cm dicke Spalten schneiden und mit **Öl** und **Salz** auf einem Backblech verteilen. Den Kürbis im Backofen etwa 25 Minuten garen.
- 3 Den **Blätterteig** in 2 cm breite Streifen schneiden, mit verquirltem **Eigelb** bestreichen und mit den **Sesamsamen** bestreuen. Wenn der Kürbis halb gar ist, die Blätterteigstreifen zum Kürbis auf das Backblech legen und 11 Minuten mitbacken.
- 4 Die **Sojasauce** erwärmen und mit **Zucker** und **Balsamico-Essig** verrühren. Den **Ingwer** in Streifen schneiden. Den Kürbis auf Tellern anrichten, mit der Sojasauce übergießen und mit dem Ingwer belegen. Die Teighippen dazu servieren.



Pochierte Eier / Blattspinat / Toast / Senfhollandaise

1 MITTELGROSSER TOPF

UND 1 MIXER

FÜR 2 PORTIONEN



200 g Blattspinat (frisch oder TK)



4 Bioeier
weißer Balsamico-Essig
1 Knoblauchzehe
110 g Butter
Meersalz
schwarzer Pfeffer
2 Scheiben Toastbrot
40 ml Gemüsebrühe
2 EL mittelscharfer oder
körniger Senf
1 TL Chilipulver
1 Eigelb

ARBEITSZEIT **18 MINUTEN**

KOCHZEIT **10 MINUTEN**

- 1 Vier **Eier** in **Essigwasser** klassisch pochieren (siehe Tipp). Frischen **Spinat** waschen und abtropfen lassen, **TK-Spinat** auftauen. Die **Knoblauchzehe** schälen und hacken.
- 2 2 EL **Butter** zerlassen, Spinat und Knoblauch darin anschwitzen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die **Toastscheiben** toasten.
- 3 Die restliche **Butter** zerlassen, die **Gemüsebrühe** erwärmen und beides mit **Senf, Chilipulver**, dem **Eigelb** und etwas **Salz** in einem Smoothie-Blender aufmischen.
- 4 Den Toast mit dem Spinat belegen, dann jeweils zwei Eier daraufsetzen und mit der Senfhollandaise übergießen.



Tipp: Zum Pochieren einen Topf mit Wasser aufkochen und 1 EL Essig zufügen. Die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Jedes Ei einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen und von dieser vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen. Darin etwa 5 Minuten garen und dann mit einer Schaumkelle herausnehmen.



Einfaches

MIT FISCH UND
MEERESFRÜCHTEN

GARNELEN

BLUMENKOHL

KORIANDER / CRUNCH

Nur

1 Pfanne



FÜR 2 PORTIONEN



¼ Blumenkohl
1 Bund Koriandergrün
8 mittelgroße, geputzte Garnelen



½ Biozitrone
4 EL Rapsöl
3 EL Kokosmilch
Meersalz
Chilipulver
3 EL Paniermehl
3 EL Haferflocken

ARBEITSZEIT 10 MINUTEN

KOCHZEIT 12 MINUTEN

1 Den **Blumenkohl** waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die **Zitrone** waschen und in Scheiben schneiden. Den **Koriander** waschen und hacken. **2** Blumenkohlscheiben in 2 EL **Rapsöl** in einer großen Pfanne anbraten. Nach 2 Minuten **Garnelen** und Zitronenscheiben dazugeben und alles braten, bis es gar ist. **Kokosmilch**, Koriander – ein wenig davon zum Garnieren beiseitelegen –, **Salz** und **Chilipulver** dazugeben und verrühren. In einen tiefen Teller geben und warm halten. **3** Die Pfanne auswischen und darin in dem restlichen **Rapsöl** das **Paniermehl** und die **Haferflocken** schön kross anbraten. Als Topping über die Garnelen geben und mit Koriander bestreuen.



PFANNKUCHEN / FORELLE

WACHOLDERSCHMAND

**1 kleiner Topf
und 1 beschichtete,
ofenfeste Pfanne** !

FÜR 2 PORTIONEN



150 g Schmand
1 Bund frischer Dill
2 geräucherte Forellenfilets



6 Wacholderbeeren
Meersalz
schwarzer Pfeffer
3 Eier
5 EL Mehl
100 ml Milch
Zucker

ARBEITSZEIT **10 MINUTEN**

KOCHZEIT **10 MINUTEN**

1 Wacholderbeeren andrücken und in einem kleinen Topf in 60 ml Wasser etwa 5 Minuten kochen, damit sie ihren Geschmack abgeben. Das Wacholderwasser abkühlen lassen, die Beeren entfernen und den **Schmand** einrühren. Den **Dill** waschen, hacken und mit **Salz** und **Pfeffer** in den Wacholderschmand rühren. Dabei ein wenig Dill zum Garnieren beiseitelegen. **2** Den Backofen auf 190 °C Grillstufe vorheizen. **3** Für den Pfannkuchen die **Eier** mit dem **Mehl** verquirlen, dann die **Milch** unterrühren. Mit etwas **Salz** und einer Prise **Zucker** würzen. Die Masse in die heiße Pfanne geben und 5 Minuten auf dem Herd garen. Dann im Ofen 5 Minuten garen, bis der Pfannkuchen Farbe bekommt und schön aufgeht. Den Pfannkuchen herausnehmen, stürzen und in zwei Teile schneiden. Mit Schmand, **Forellenfilets** und Dill anrichten.





Golden
BEST

Einfache

SUPPEN UND

SALATE

Feldsalat / Eier / Nordseekrabben / Avocado

Nur
1 Topf



FÜR 2 PORTIONEN



3 EL Kürbiskernöl
400 g Feldsalat
1 Avocado
300 g Nordseekrabben



4 Eier
2 mehligkochende Kartoffeln
(etwa 200 g)
Meersalz
3 EL Sahne
2 EL weißer Balsamico-Essig
schwarzer Pfeffer
Zucker

ARBEITSZEIT **20 MINUTEN**

KOCHZEIT **30 MINUTEN**

1 Die **Eier** in 8 Minuten hart kochen, pellen und in Viertel schneiden. **2** Die **Kartoffeln** schälen, vierteln und in **Salzwasser** kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln stampfen. Mit **Sahne, Öl** und **Balsamico-Essig** verrühren, bis eine dickliche Sauce entstanden ist. Dann mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken. **3** Den **Feldsalat** putzen, waschen und auf zwei Tellern anrichten. Die Sauce punktuell darauf verteilen. Die **Avocado** schälen, vom Stein befreien und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. **Krabben**, Eier und Avocado zum Salat geben und sofort servieren.





Curry / Linsen / Kokos / Banane

1 GROSSER TOPF UND

1 MITTELGROSSE PFANNE

FÜR 2 PORTIONEN



100 g rote Linsen
1 Banane



400 ml Gemüsebrühe
2 EL Currypulver
200 ml Kokosmilch
2 EL Kokosessig
Meersalz
schwarzer Pfeffer
3 EL süße ChilisaUCE
1 Eiweiß
2 EL Paniermehl
2 EL Rapsöl

ARBEITSZEIT **20 MINUTEN**

KOCHZEIT **25 MINUTEN**

1 Linsen in Wasser ohne Salz etwa 15–20 Minuten garen. Das Wasser abgießen und **Gemüsebrühe**, **Currypulver** und **Kokosmilch** zu den Linsen geben. Die Suppe erwärmen und mit **Essig, Salz, Pfeffer** und **ChilisaUCE** abschmecken. Mit einem Stabmixer pürieren und warm halten. **2** Das **Eiweiß** in einem tiefen Teller etwas verschlagen. Die **Banane** schälen, der Länge nach halbieren und durch das Eiweiß ziehen. Die Hälften jeweils in **Paniermehl** wenden und in einer Pfanne im erhitzten **Rapsöl** von jeder Seite etwa 3 Minuten ausbacken. Die Banane in oder neben der Suppe anrichten.



GRUND- REZEPTE

FRISCHE BANDNUDELN

FÜR 4 PORTIONEN



180 g Nudelmehl (Semola)
1 Prise Kurkuma zum Färben



2 Eier
1 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz
Mehl zum Ausrollen

ARBEITSZEIT **20 MINUTEN** KÜHLZEIT **30 MINUTEN**

- ➊ Alle **Zutaten** mit 1 EL lauwarmem Wasser in einer Schüssel vermischen, anschließend auf einer Arbeitsplatte kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie gewickelt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
- ➋ Dann mit einer Nudelmaschine oder per Hand mit dem Nudelholz dünn ausrollen und in Streifen schneiden.
- ➌ Die frischen Nudeln in kochendem **Salzwasser** 1 ½–2 Minuten kochen lassen.

Tipp: Das Nudelmehl gibt es in Italien, in italienischen Läden und im Internet zu kaufen. Alternativ kann man auch eine Mischung aus normalem Mehl (Type 405 oder 550) und Hartweizengrieß zu gleichen Teilen verwenden.

BASILIKUMPESTO

FÜR 4 PORTIONEN



2 EL Pinienkerne
1 Bund Basilikum
1 Bund Rucola
2 EL Parmesan



eventuell 1 Knoblauchzehe
4 EL mildes Olivenöl
Meersalz

ARBEITSZEIT **15 MINUTEN**

- ➊ **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und abkühlen lassen. **Basilikum** und **Rucola** waschen und sorgfältig trocken tupfen. Die Kräuter sehr fein hacken oder grob gehackt in einen Mixbecher geben. Die Pinienkerne ebenfalls sehr fein hacken oder in den Mixbecher geben. Eventuell die **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken oder in den Mixbecher geben.
- ➋ Kräuter, Pinienkerne und Knoblauch mit dem Mixstab pürieren. Den **Parmesan** fein reiben und mit dem **Olivenöl** und dem **Salz** untermischen. Wer keinen Mixstab verwendet, verrührt die fein gehackten Zutaten in einer Schüssel mit Öl, Salz und Käse.



FRISCHE BANDNUDELN

Nur
1 Nudelmaschine
oder 1 Nudelholz

PESTO

1 kleine Pfanne,
eventuell 1 Stabmixer



KARTOFFELPUFFER

NUR 1 BESCHICHTETE PFANNE

FÜR 4 KARTOFFELPUFFER



1 EL Quark (20 % Fett)



3 mittelgroße festkochende
Kartoffeln

2 Eier

2 EL Mehl

Meersalz

schwarzer Pfeffer

Muskatnuss

2 EL Rapsöl

ARBEITSZEIT **30 MINUTEN**

- 1 Die **Kartoffeln** schälen, fein oder grob reiben und in einem Tuch ausdrücken. Die geriebenen Kartoffeln mit **Quark, Eiern** und **Mehl** vermischen und mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** kräftig abschmecken.
- 2 Das **Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel die Kartoffelmasse als kleine Plätzchen ins heiße Fett setzen. Die Puffer von beiden Seiten kross ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

DANK

„In der Einfachheit liegt die höchste Vollendung“, wird bereits Leonardo da Vinci zitiert. Viele der beliebtesten Speisen sind nicht zuletzt deswegen ganz einfacher Natur: frittierte Stäbchen aus Kartoffeln, gebratenes Hackfleisch im Brötchen oder Käse und Saucenreste verteilt auf ausgerollten Brotfladen. Als Pommes, Burger und Pizza haben sie die Welt erobert. Aber es gibt Rezepte, die noch einfacher sind – vor allem einfacher zu machen.

Björn Freitag hat seine kreative Kochkunst auf Dinge gerichtet, die fantastisch schmecken, aber eben wenig Arbeit machen, jedem gelingen und manchmal fast im Handumdrehen fertig sind. So ist „Smart Cooking“ entstanden. Es war ein ungetrübtes Vergnügen, die Rezepte aus diesem Buch Probe zu kochen: wenig Aufwand beim Einkaufen, Zubereiten und Aufräumen, dafür ganz viel Geschmack auf dem Teller. Das Buch wird einen festen Platz unter unseren Lieblingskochbüchern bekommen. Herzlichen Dank für diese tollen Rezepte, Björn!

Allen Beteiligten an dem Projekt, die geholfen haben, das Buch so übersichtlich und appetitanregend zu gestalten, danken wir für ihren besonderen persönlichen Einsatz: Hubertus Schüler für die wie immer hervorragende fotografische Inszenierung der Köstlichkeiten und Stefan Mungenast für das wunderbare Foodstyling, Justyna Krzyżanowska für die perfekten Porträtfotos, Anne Krause für die liebevolle Detailarbeit beim Layout und bei der Umsetzung, Ellen Schlüter und Sven Pawlowski für den Feinschliff an den Bildern, Dorothea Steinbacher für das Fachlektorat der Rezepte und Doreen Köstler für das Lektorat und die Schlusskontrolle. Johanna Hänichen danken wir für die erfolgreiche Leitung des Projekts.

Ralf Joest, Becker Joest Volk Verlag

IMPRESSUM

Originalausgabe

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG
Bahnhofsallee 5, 40721 Hilden, Deutschland

© 2017 – alle Rechte vorbehalten

1. Auflage April 2017

ISBN 978-3-95453-128-8

Rezepte: Björn Freitag

Foodfotografie: Hubertus Schüler

Foto-Assistenz: Benedikt Koester

Foodstyling: Stefan Mungenast

Porträt: Dipl.-Des. Justyna Krzyżanowska

Projektleitung: Johanna Hänichen

Typografische Konzeption, Layout, Satz:

Dipl.-Des. Anne Krause

Bildbearbeitung: Ellen Schlüter und Makro Chroma

Joest & Volk OHG, Werbeagentur, Sven Pawlowski

Fachlektorat Rezepte: Dorothea Steinbacher

Lektorat: Doreen Köstler

Druck: Firmengruppe Appl, aprinta druck GmbH

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de



EINFACHER GEHT ES WIRKLICH NICHT MEHR

„Nicht viel mehr Aufwand als belegte Brote“, das war die Zielsetzung von Björn Freitag für „Smart Cooking“. „Das geht auch nach einem harten Tag“, so sein Credo. Auch ein Sternekoch mag nach einem 10-Stunden-TV-Dreh für ein neues Kochbuch nicht mehr ausschweifend einkaufen und den Rest des Abends in der Küche verbringen. Aber Fast Food ist eben auch keine Option, wenn man die Qualität des Essens sozusagen mit der Muttermilch aufgesogen hat. In den vielen Jahren seiner TV-Präsenz hat Björn Freitag eine eigene Art entwickelt, sein Abendessen ohne viel Aufwand, aber trotzdem mit Raffinesse zuzubereiten. Dabei liebt er es leicht, frisch, möglichst gesund, aber vor allem richtig lecker. Die Küche zu verwüsten kommt dabei für ihn nicht infrage. Und das Einkaufen sollte auch in 3 Minuten erledigt sein: nur zwei oder drei Teile Frisches, basta! Grundlage seiner Rezepte sind gängige Nahrungsmittel und Gewürze, die man sowieso praktisch in jedem Haushalt findet, natürlich in guter Qualität. Dazu werden unterwegs zwei oder drei hochwertige, frische Zutaten eingekauft – und dann wird alles innerhalb weniger Minuten möglichst in nur einem Topf oder einer Pfanne oder auf einem Backblech zubereitet! Seine 70 besten Smart-Cooking-Rezepte verrät Björn Freitag in diesem einzigartigen Kochbuch.

**Smart Cooking ist voll im Trend:
frisch, gesund und schnell fertig!**

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

ISBN 978-3-95453-128-8