

# Die **Rezeptsammlung** zur **Klima-Küchen-Show** mit **Sterne-Koch** **Björn Freitag**



Die Show wird unterstützt von

STADTWERKE  
HAMELN



Sparkasse  
Hameln-Weserbergland

## Cappuccino von Kürbis und Ingwer

für 4 Personen

**⅓ Muskatkürbis,  
geschält, gewürfelt**  
**1 Apfel, geschält,  
gewürfelt**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Karotte, geschält,  
gewürfelt**  
**½ Ingwerknolle geschält,  
in Scheiben**  
**1 Metzgerzwiebel**  
**1 Chilischote**  
**1 EL Curry (Madras)**  
**50 g Butter**  
**300 ml Apfelsaft**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**400 ml Sahne**  
**Salz, Zucker und Pfeffer**  
**Saft aus einer Zitrone**

Kürbis, Apfel, Knoblauch, Karotten, Ingwer, Curry und Zwiebel in Butter anschwitzen und mit dem Apfelsaft, der Chilischote und der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Suppe ca. 20 Minuten mit Deckel garen, dann pürieren, durch ein feines Sieb passieren und mit Sahne, Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Abschließend die Suppe mit einem Stabmixer leicht aufschäumen.



## **Couscous Salat**

---

**für 4 Personen**

**250 g Couscous**  
**250 ml Orangensaft**  
**250 g Gemüsefond**  
**3 Schalotten**  
**1 Knoblauchzehe**  
**½ TL Sambal Oelek**  
**3 EL gehackte Mandeln,**  
**geröstet**  
**Salz, Zucker**

---

**2 Avocados**  
**1 Limette**  
**5 Blätter Koriander**  
**5 Blätter Basilikum**  
**15 ml Olivenöl**  
**Salz, Zucker, Piment**  
**d'Espelette**

Knoblauch und Schalotten anschwitzen, mit Gemüsefond und Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte reduzieren.

Dann die gerösteten Mandeln sowie den Couscous hinzugeben.

Nun von der Platte nehmen und 15 Minuten ziehen lassen.

---

Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und fein mixen.



## **Feta-Strudel mit Auberginen und Rucola**

---

**für 4 Personen**

### **Feta-Strudel**

**2 Auberginen  
2 Filoteigblätter  
2 Eiweiß  
2 EL Öl  
6 EL Olivenöl  
100 g Mehl  
400 g Feta (Schafskäse)  
ca. 150 g Rucola  
Salz und Pfeffer aus der  
Mühle**

### **Dip**

**2 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g Naturjoghurt  
100 g Crème fraîche  
Salz und Pfeffer aus der  
Mühle  
Saft aus einer Zitrone**

Für den Strudel die Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl auf einen flachen Teller geben und die Auberginenscheiben darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

Dann etwas Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin portionsweise auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Herausnehmen und nebeneinander auf ein großes Brett legen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Feta in Stücke schneiden, auf den Auberginenscheiben verteilen und darin einwickeln. Die Hälfte der Röllchen längs auf ein Filoteigblatt legen und die Ränder dünn mit verquirltem Eiweiß bepinseln. Den Teig zu einem Strudel rollen und an den Rändern etwas andrücken. Mit dem zweiten Teigblatt ebenso verfahren.

Abschließend das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Strudel darin auf beiden Seiten anbraten. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten fertig backen.

Für den Dip die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Dann den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Joghurt, die Crème fraîche, die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Zum Schluss den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen.

Die Feta-Strudel herausnehmen und mit dem Dip und dem Rucola anrichten.

## Linsensalat

**für 4 Personen  
(als Vorspeise)**

**250 g grüne Puy-Linsen  
100 g Pflücksalat  
1 frischer Ingwer  
2 Frühlingszwiebeln  
1 TL Curry (Madras)  
1 EL Tamarindenpaste  
1 EL Agavendicksaft  
100 ml Gemüsefond  
½ Bund Koriandergrün  
helles Sesamöl (von  
ungerösteten Samen)  
dunkles Sesamöl (von  
gerösteten Samen)  
Salz**

Linsen waschen und in einem Topf mit wenig Wasser (bis ca. 2 cm über den Linsen) zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Deckel bissfest garen. Anschließend salzen und ruhen lassen.

Ingwer schälen und fein reiben, in hellem Sesamöl mit dem Curry anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen. Tamarindenpaste und Agavendicksaft verrühren, dann mit ein paar Spritzern dunklem Sesamöl und Salz abschmecken. Marinade über die Linsen geben und ziehen lassen.

Salat waschen, trocken schleudern und auf den Tellern verteilen. Die Linsen mit Marinade darüber geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden, Koriander waschen und hacken und beides aufstreuen.

## Melanzane alla parmigiana

für 4 Personen

**2 große Auberginen**  
**4 Knoblauchzehen**  
**1 mittelgroße Zwiebel**  
**1 Handvoll klein  
geschnittenes  
Basilikum plus  
Basilikumblätter zum  
Garnieren**  
**200 g passierte  
Tomaten  
(Fertigprodukt)**  
**150 g Mozzarella**  
**100 g Parmesan**  
**3 EL Olivenöl plus Öl  
zum Einfetten**  
**Weizenmehl zum  
Wenden**  
**Rapsöl zum Frittieren**  
**Salz**  
**schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle**

Die Auberginen waschen, dann quer in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. Anschließend beiseitestellen und in einem tiefen Teller ca. 1 Stunde ziehen lassen. Gut abtupfen und in Mehl wenden. Das Frittieröl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Auberginenscheiben darin frittieren, bis sie goldgelb sind. Anschließend mit Küchentuch abtupfen.

Knoblauchzehen schälen und durchpressen oder fein schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden, dann in einem Topf mit der Hälfte des Knoblauchs in Olivenöl goldbraun braten. Passierte Tomaten zugeben und kurz köcheln lassen. Basilikum unterrühren, die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine ofenfeste Form mit etwas Olivenöl ausstreichen und den Boden mit etwas Knoblauch ausstreuen. Darauf Auberginenscheiben verteilen, mit Sauce bedecken. Mozzarella in Scheiben schneiden, die Hälfte in die Form legen und mit der Hälfte des geriebenen Parmesans bestreuen. Nun wieder Knoblauch, Auberginen, Sauce, Mozzarella und zum Schluss den restlichen Parmesan einschichten.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Den Auflauf darin ca. 30 Minuten backen, bis eine goldbraune Kruste entstanden ist. Mit Basilikumblättern garnieren.