

ES GEHT ANDERS.

Fastenaktion 2021

Kochen mit Björn Freitag
und Pirmin Spiegel



Fastensuppe

Sellerieschaumsuppe

für 2 Personen

Zutaten

1/2 Knollensellerie
3 Schalotten
1 Zitrone
2 Gläser (800 ml) Gemüsefond
(flüssig)
200 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Rapsöl
Muskatnuss
Zucker

Equipment

Stabmixer
Topf (mindestens 3l)
Kochlöffel
feines Metallsieb
Suppenkelle
Holzbrett
Messer

Zubereitung

Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden, ebenso die Schalotten. Dann zusammen mit dem Öl in einem Topf anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Für etwa 20 Minuten köcheln lassen und anschließend mit allen restlichen Zutaten abschmecken, pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

Dann nochmal mit dem Stabmixer aufschäumen und in Tassen abfüllen.

MISEREOR
● IHR HILFSWERK

ES GEHT ANDERS.

Fastenaktion 2021

Kochen mit Björn Freitag
und Pirmin Spiegel



Kohlroulade gefüllt

mit Kartoffelknödeln und Schafskäse

für 2 Personen

Zutaten

frischer Thymian
1 Wirsingkopf
Küchengarn
frischer Kartoffel-Kloßteig
von Henglein
1 Feta-Käse
3 Zwiebeln
1 Glas Gemüsefond (flüssig)
Salz
Pfeffer
frische Petersilie
gemahlener Kümmel
150 g Creme fraiche

Equipment

Bräter/Auflaufform
Nudelholz
Topf (mindestens 3l)
Schneebeesen
Schüssel
sauberes Geschirrtuch
Sieb
Soßenkelle
Küchengarn
Holzbrett
Messer

Zubereitung

Die äußeren 4 Blätter vom Wirsing abzupfen und in kochendem Salzwasser für 2 Minuten blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Mit dem Inneren des Kohls in den nächsten Tagen zum Beispiel ein Gemüse machen. Die Blätter trocknen und mit jeweils 50 g Feta und 100 g Kartoffelmasse belegen. Dann würzen, zusammenrollen und mit dem Garn einpacken. In einer Pfanne von beiden Seiten gut in Rapsöl anbraten und nach und nach die Zwiebeln dazugeben und mitrösten. Wenn alles schön gebräunt ist, mit dem Fond ablöschen und mit einem Deckel ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Rouladen rausnehmen, warm stellen und die Sauce durch ein Sieb drücken. Dann mit der Creme fraiche zusammen aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und der Petersilie verfeinern. Die Rouladen vom Garn befreien und in der Sauce servieren.



MISEREOR
● IHR HILFSWERK

ES GEHT ANDERS.

Fastenaktion 2021

Kochen mit Björn Freitag
und Pirmin Spiegel



Quinoa-Pilz-Pfanne

für 4 Portionen

Zutaten

250 g Bunte Quinoa
500 g frische Champignons
1 Schalotte oder Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Schnittlauch

Zubereitung

Die bunte Quinoa mit warmem Wasser waschen und mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Bei kleinster Hitze etwa 10 Minuten im geöffneten Topf köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Anschließend 5 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. In der Zwischenzeit die Champignons vierteln und die Schalotte oder Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Die Quinoa hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und frischem Schnittlauch abschmecken.

MISEREOR
● IHR HILFSWERK