

## 1. Hähnchen mit Reis und Paprika-Ingwer-Soße

### Zutaten (für 4 Personen):

5 rote Paprikaschoten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
50 g Ingwerwurzeln  
6 EL Avocadoöl  
125 ml Geflügelbrühe  
125 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
500 g Hühnerbrust  
200 g Reis  
Kerbel

### Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren und entkernen. 1/2 Paprikaschote in Streifen schneiden und zurücklegen, die restlichen Schoten würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Paprikawürfel, Frühlingszwiebeln und Ingwer in 3 EL Avocadoöl andünsten. Brühe und Sahne dazu gießen und 10 Minuten köcheln lassen. Würzen und im Mixer pürieren. Paprikastreifen in 1 EL Olivenöl andünsten, herausnehmen und warm stellen. Hühnerbrust würzen und im restlichen Öl von beiden Seiten gut anbraten und auf kleiner Flamme in ca. 5-7 Minuten garen. Inzwischen Reis nach Anweisung kochen und anschließend mit der in Scheiben geschnittenen Hühnerbrust, der Sauce und den Paprikastreifen anrichten. Mit Kerbel garnieren.

## 2. Paprikaschoten gefüllt mit Frischkäse auf Kartoffeln\*

### Zutaten (für 4 Personen):

2 rote Paprikaschoten  
2 gelbe Paprikaschoten  
150 g Frischkäse 60 %  
150 g Magerquark  
2 EL Avocadoöl (z. B. von Neuseelandhaus)  
Saft 1 Zitrone  
2 gehäufte EL italienische Kräuter  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Knoblauch  
800 g Kartoffeln

### Zubereitung:

Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und diesen fein würfeln. Die Schoten entkernen, waschen und gut abtropfen lassen. Frischkäse, Quark und Avocadoöl (reich an

ungesättigten Fettsäuren) mit Zitronensaft verrühren und mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Käsemasse in die Paprikaschoten füllen und mit einigen Paprikawürfeln bestreuen. Gut gekühlt servieren.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in ausreichend Salzwasser kochen und abgießen.

Die Paprikaschoten mit den Kartoffeln genießen.

### *3. Lasagne mit Steinpilzen und Bechamel-Soße\**

#### Zutaten (für 4 Personen):

500 g Champignons

200 g Steinpilze

1 Möhre

75 g magerer, durchwachsener Speck

1 feingehackte Knoblauchzehe

60 g Butter

2 EL gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

1 kleine, feingehackte Zwiebel

30 g Mehl

250 ml Vollmilch

250 ml Fleischbrühe (Instant)

Salz

weißer Pfeffer

Muskat

250 g Lasagneblätter

250 g Mozzarella

#### Zubereitung:

Die Pilze putzen, waschen und in Scheiben bzw. kleine Stücke, die Möhre schälen und in kleine Stifte, den Speck in Würfel schneiden. Mit dem Knoblauch in 30 g Butter andünsten. Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Béchamelsoße Zwiebeln in 30 g Butter andünsten, Mehl darunter rühren und hellgelb anschwitzen, heiße Milch und Fleischbrühe einrühren, abschmecken, aufkochen und abkühlen lassen. In eine gefettete Form abwechselnd Lasagneblätter, Béchamelsoße und Pilzmischung schichten und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 25 Minuten garen. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen und nochmals bei reduzierter Hitze 10 Minuten überbacken.

### *4. Nudelsalat mediterran mit Oliven und Salami*

#### Zutaten (für 4 Personen):

1 Glas getrocknete Tomaten (in Öl, 340g Abtropfgewicht)

1 EL Olivenöl

1 EL Balsamessig

## Was kochen Sie heute im November?

Woche 1: 1.-7.11.2015



1 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
400 g Nudeln  
200 g Cocktailtomaten  
1 Glas grüne Oliven (85 g Abtropfgewicht)  
50 g Parmesan  
100 g Salami  
1 Bund Rucola  
50 g Pinienkerne

### Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten abgießen, dabei das Öl auffangen. Drei Esslöffel Tomatenöl in eine große Schüssel geben. Olivenöl und Essig dazugeben und verrühren. Senf, Pfeffer und Salz unterrühren. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und ins Dressing geben.

Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Cocktailtomaten halbieren, Oliven in Scheiben schneiden, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und in die Schüssel geben. Den Parmesan grob hobeln, die Salami in Würfel schneiden.

Die Nudeln zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und den Salat mischen. Parmesan und Salami unterheben und den Nudelsalat zwei bis drei Stunden ziehen lassen.

Rucola waschen, **putzen**, zerkleinern und über den Salat geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und den Nudelsalat mit den Pinienkernen garniert servieren.

## 5. Pizzataler mit Auberginen und Chorizo-Würfeln\*

Zutaten (für 4 Personen):

### für den Pizzateig:

300 g Mehl  
20 g Hefe  
125 ml lauwarmes Wasser  
1/2 TL Salz  
1 EL weiche Butter

### für den Belag:

2 kleine Auberginen (etwa 400 g)  
4 Zucchini (etwa 400 g)  
Olivenöl zum Braten, Einfetten und Beträufeln  
4 EL Tomatenmark  
4 EL Tomatenketchup  
Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone  
Pfeffer & Salz  
1 Knoblauchzehe  
250 g Mozzarella  
3 EL Pinienkerne  
200 g Chorizo

## Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Salz und die Butter zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Auberginen und Zucchini waschen und putzen, in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Portionsweise in heißem Öl beidseitig kurz bräunen. Herausnehmen, auf Küchenpapierabtropfen lassen, salzen. Den Teig zu Talern ausrollen und auf das leicht gefettete Backblech legen. Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Tomatenmark, Ketchup, Zitronensaft und -schale verrühren, mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen. Auf die Pizzataler streichen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, mit den Auberginen und Zucchini auf der Pizza verteilen. Die Pinienkerne aufstreuen, zum Schluss mit Öl beträufeln. Auf der unteren Schiene im Ofen 12-14 Minuten backen (Gas: höchste Stufe). Chorizo in Würfel schneiden, 3 Minuten vor Ende der Backzeit die Pizzataler damit belegen.

## *6. Heilbutt mit Gewürzkruste und Chili-Gemüse\**

### Zutaten (für 4 Personen):

#### für den Heilbutt mit Kräuterkruste:

- 4 Heilbuttfilet (à 160 g)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Garam masala (Indische Gewürzmischung)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Avocadoöl (Reformhaus)

#### für das Chiligemüse:

- 150 g frischer Spinat
- 60 g kleiner Bok Choi (Senfkohl oder Blätterkohl, gibt's im Asiafachhandel), ersatzweise kann auch Chinakohl verwendet werden
- 1 rote Chili
- 120 g Gurke
- 150 g frische Sojasprossen (ersatzweise Sprossen aus dem Glas)
- 60 g Bambusschösslinge
- 4 Korianderzweige
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL helle Sojasoße
- 10 g Sesamsamen
- Salz

## Zubereitung:

Die Fischfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einen Mörser geben und leicht zerstoßen. Anschließend die restlichen Gewürze und das Salz zugeben und zu einer Gewürzpaste vermengen. Die Fischfilets auf eine Platte oder ein Backblech legen und die Gewürzpaste darauf verteilen. Den Fisch anschließend im Kühlschrank kalt stellen. Inzwischen den Spinat putzen, waschen und 10 Sekunden in

kochendem Wasser blanchieren. Danach in Eiswasser abkühlen lassen. Den Bok Choi auseinander brechen, 20 Sekunden blanchieren und dann ins Eiswasser geben. Das Gemüse anschließend gut abtropfen lassen. Die Chili längs halbieren, die Kerne entfernen, fein hacken. Die Gurke schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bambusschösslinge abtropfen lassen, zwei Korianderzweige hacken. Dann das Avocadoöl (verträgt auch hohe Temperaturen) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der gewürzten Seite nach unten in die Pfanne legen und einige Minuten anbraten lassen ohne die Fischfilets zu bewegen. Der Fisch kann ruhig etwas Farbe annehmen. Den Fisch danach wenden und weitere 2 Minuten braten lassen, bis er Farbe bekommt. Den Fisch anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Blech im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 3-4 Minuten backen. Inzwischen einen Wok erhitzen. Wenn er heiß ist, das Sesamöl zugeben. Den Bok Choi darin unter ständigem Rühren anbraten. Dann die Sprossen hinzufügen und eine Minute anbraten. Dann den Spinat, die Gurke und Bambusschösslinge hinzufügen und ca. 30 Sekunden braten. Zum Schluss Chili, Sojasoße und Sesamsamen hinzugeben. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Chiligemüse auf Tellern oder Platten anrichten. Mit den restlichen Korianderblättern garnieren.

Tipp: Dazu schmeckt eine Minzraita. Hierfür 3 Zweige frische Minze hacken, 30 g Gurke fein würfeln und beides mit 60 g Naturjoghurt vermengen. Mit Limettensaft (etwa ½ Limette) und Thai Fischsauce (Asiafachhandel) abschmecken und kalt servieren.

### *7. Kartoffelsuppe mit gekochtem Schinken und Käse\**

#### Zutaten (für 4 Personen):

250 g Kartoffeln  
1 Möhre  
1 kleine Stange Staudensellerie  
1 Glas Gemüsefond oder 500 ml Gemüsebrühe  
1 EL Neuseelandhaus Avocadoöl  
200 g Schmelzkäse  
100 g gekochter Schinken  
Salz  
weißer Pfeffer  
Muskat  
1 Eigelb  
Petersilie

#### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln, Möhre in Streifen, Sellerie in Scheiben schneiden. Einen Teil des Gemüses zurückbehalten, den Rest mit den Kartoffeln in der Brühe garen und anschließend pürieren. Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden, mit dem restlichen Gemüse in heißem Avocadoöl andünsten und in die Suppe geben. Schmelzkäse zugeben, die Suppe kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vom Herd nehmen, mit einem Eigelb legieren und mit etwas gehackter Petersilie garniert servieren.

\*: *Mit freundlicher Unterstützung von Wirths PR.*