

15. Lamm-Köfte mit Minz-Reis und Joghurtsoße*

Zutaten (für 4 Personen):

für die Köfte

450 g mageres Lammhackfleisch
2 kleine Zwiebeln
2 kleine Knoblauchzehen
2 Zweige Minze
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 EL Zimt
1 kleines Ei
Pfeffer
1 Prise Salz
8 mittelgroße Holzspieße – für eine Stunde im Wasser gebadet
2 TL Sonnenblumenöl

für den Minz-Reis

200 g Reis
1L kochendes Wasser
1 Prise Salz
2 Zweige Minze
1 Zweig Koriander
1 kleine Knoblauchzehe
40 g Frühlingszwiebeln
50 g Salatgurke
2 TL Olivenöl
Pfeffer
Saft einer Limette

für die Joghurtsoße

100 g griechischer Joghurt
70 g Salatgurke – entkernt, geschält, gerieben
1 Knoblauchzehe – fein gehackt
1 Zweig frischer Dill – gehackt
Pfeffer
Salz
Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Zwiebeln in einer Küchenmaschine zerkleinern, den Knoblauch fein hacken. Minze, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer und Salz hinzufügen und alles vermengen. Hackfleisch und Knoblauch zugeben und weitere 30 Sekunden mischen. Zuletzt das Ei unterrühren. Wenn die Mischung zu feucht ist, etwas Paniermehl hinzufügen, so dass sich die Masse leichter formen lässt. Das Hackfleisch in 8 gleich große Portionen aufteilen und diese länglich rollen. Jeweils einen der angefeuchteten Spieße in das Hackfleischröllchen stecken und das Fleisch nochmals andrücken. Die Spieße zunächst eine Stunde im Kühlschrank aufbewahren, damit sich die Masse setzen kann. Eine beschichtete Pfanne mit Sonnenblumenöl ausstreichen.

Die Köfte darin rundherum braun anbraten, anschließend auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 8-10 Minuten weiter garen, bis sie durch sind. Die Köfte können auch gegrillt werden.

Den Reis in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben, Salz und Wasser hinzufügen und mit Frischhaltefolie abdecken. Auf höchster Stufe in der Mikrowelle für ca. 6 Minuten erhitzen, aus der Mikrowelle nehmen und umrühren. Weitere 3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen und prüfen, ob den Reis gar ist. Das gesamte Wasser sollte aufgesogen sein. Abkühlen lassen. Inzwischen die Minze und den Koriander hacken, die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, die Frühlingszwiebeln fein hacken und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Alles mit dem Olivenöl unter den Reis heben und diesen mit Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken, anschließend im Kühlschrank aufbewahren. Für die Joghurtsoße die Salatgurke schälen, entkernen und fein reiben. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, den Dill ebenfalls hacken. Alles mit dem Joghurt mischen und mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Die warmen Köfte mit Minz-Reis und der Joghurtsoße servieren.

*16. Käse-Toast mit Schinken, Garnelen und Obst**

Zutaten (für 4 Personen):

8 Scheiben Toastbrot
30 g Butter
2 Pfirsichhälften (aus der Dose)
4 Scheiben Ananas
50 g gekochter Schinken
4 Riesengarnelen
20 g Butter
1/2 Knoblauchzehe
250 g Mozzarella
einige Preiselbeeren
frischer Dill

Toastbrot rösten und buttern. Pfirsichhälften abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Ananasscheiben halbieren. Den Käse in Scheiben schneiden. Die Riesengarnelen kalt abspülen und trockentupfen. Knoblauchzehe schälen, in dünne Scheibchen schneiden und in der heißen Butter kurz andünsten. Die Garnelen von beiden Seiten kurz anbraten. 4 Toastscheiben mit den Früchten, dem Schinken und den Käsescheiben belegen, die restlichen Brotscheiben zuerst mit Käse, dann mit den Garnelen belegen. Die Brote bei 200 °C toasten, bis der Käse zerläuft. Mit einigen Preiselbeeren bzw. Dillfähnchen garniert servieren.

*17. Tomatengratin mit Zucchini und Kartoffeln**

Zutaten (für 4 Personen):

750 g Kartoffeln
4 Tomaten
250 g Zucchini

250 g Mozzarella (oder ein anderer milder Käse)
Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Basilikum
Oregano

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und etwa 20 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit die Tomaten und Zucchini waschen und putzen. Mozzarella in Streifen schneiden. Die Kartoffeln, Zucchini und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform buttern und die Kartoffel-, Zucchini- und Tomatenscheiben in bunter Reihenfolge in die Form einschichten. Das Gratin salzen, pfeffern und mit Basilikum und Oregano würzen. Etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 225 °C garen. Kurz herausnehmen, mit den Käse-Streifen belegen und weitere 3-4 Minuten überbacken, bis der Käse leicht zerläuft.

18. *Geschnetzeltes vom Schwein mit Pilzen und Rösti**

Zutaten (für 4 Personen):

für das Geschnetzelte:

500 g Schweinefleisch
300 g Champignons (möglichst kleine)
2 Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Möhre
4 EL Sonnenblumenöl
100 ml Weißwein
100 ml Kalbsfond oder Fleischbrühe
Pfeffer
Salz
150 g Crème fraîche
2 EL gehackte Petersilie

für die Rösti:

800 g große, in der Schale gekochte Kartoffeln
150 g Bergkäse
Muskat
4 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Schweinefleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, große Pilze halbieren oder vierteln. Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, die Möhre in kleine Stifte schneiden. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Geschnetzelte darin kräftig anbraten, anschließend warm stellen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren an das Bratfett geben, glasig dünsten.

Die Champignons zugeben, kurz mitdünsten, mit Wein und Kalbsfond angießen und ein paar Minuten köcheln lassen. Das Fleisch zugeben, pfeffern, salzen und kurz aufkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, Crème fraîche und Petersilie unterheben und das Geschnetzelte nochmals abschmecken. Für die Rösti die Kartoffeln schälen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Den Käse reiben und mit den Kartoffeln mischen. Pfeffern und mit einem Hauch Muskat würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelraspel zugeben und in der Pfanne mit einem Kochlöffel fest zusammendrücken. Die Pfanne mit einem Deckel gut verschließen. Sobald die Kartoffeln zu brutzeln beginnen, die Temperatur reduzieren und die Rösti bei kleiner Hitze 20 Minuten braten, anschließend wenden und nochmals 10 Minuten braten. Das Pilzgeschnetzelte mit Petersilie bestreuen und mit der Rösti anrichten.

19. Dicke Bohnen mit Speck und Stampfkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen) :

2 Gläser Dicke Bohnen
4 Scheiben Speck, durchwachsener Bauchspeck, in Stücke geschnitten
2 Zwiebeln
2 EL Butter
1 TL Bohnenkraut
Pfeffer
Mehl
1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
250 ml Milch
30 g Butter

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garen. Währenddessen Zwiebeln klein schneiden und in 2 EL Butter andünsten. Die Bohnen aus dem Glas abtropfen lassen und das Bohnenwasser auffangen. Mehl zu den Zwiebeln zufügen und mit dem Bohnenwasser eine Schwitze herstellen. Den Bauchspeck, die Bohnen und das Bohnenkraut hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Milch und 30 g Butter zu den Kartoffeln geben und zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

*20. Rotbarsch überbacken mit Kräuterris**

Zutaten (für 4 Personen):

2 Zwiebeln
4 Rotbarschfilets
Salz, Pfeffer
1 Zitrone, unbehandelt
45 g weiche Butter
1 EL körniger Senf
1 EL scharfer Senf

Was kochen Sie heute im November?

Woche 3: 15.-21.11.2015



40 g Käse (z.B. Emmentaler), gerieben
30 g Semmelbrösel
1 EL Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie,...), gehackt
150 g Langkornreis
2 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe
8 Stiele Petersilie
4 Stiele Basilikum

Zubereitung:

Die Zwiebeln fein würfeln. Die Fischfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und auf ein gefettetes Backblech legen. Die Butter mit den beiden Senfsorten, Käse, der Hälfte der Zwiebeln, Semmelbröseln und Kräutern zu einer Paste verrühren. Die Paste auf die Fischfilets streichen und bei 180°C ca. 20 - 30 Minuten backen.

Für den Kräuterreis den Reis mit dem Rest der Zwiebeln in Öl glasig andünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und den Reis zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten quellen lassen. Die Schale der Zitrone abreiben und 2-3 TL des Saftes auspressen. Die Kräuter fein hacken. Den Reis gut durchrühren und Kräuter und Zitronenschale untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

21. Gemüsesuppe mit Ei und warmem Kräuter-Baguette

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Spinat
8 EL Olivenöl
4 Zwiebeln
8 Selleriestangen
2 Tomaten
4 Eier
2 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
4 Baguette-Brötchen
1 Pck. Frischkäse mit Kräutern
20 g Butter
2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Den Spinat gründlich waschen und zum Abtropfen in ein Sieb geben. Feingehackte Zwiebeln in Öl andünsten. Ebenfalls feingehackten Sellerie zugeben und mitdünsten. Zerkleinerte Tomaten und Wasser dazugeben, salzen und aufkochen.

Gehackten Spinat und Basilikum dazugeben und alles eine Stunde kochen lassen. Eier verquirlen und am Schluss in die Suppe gleiten lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Suppe anrichten.

Dazu noch warme Kräuterbaguettes reichen: Kräuterfrischkäse mit der Butter gut vermischen. Den Knoblauch in kleine Stücke hacken, mit Salz und Pfeffer zu der Masse geben. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden.

Was kochen Sie heute im November?

Woche 3: 15.-21.11.2015



Nun jede Scheibe von einer Seite mit der Masse bestreichen und das Baguette wieder zusammensetzen. Jedes Baguette in Alufolie wickeln und bei 170° 15-20 Minuten backen.

**: Mit freundlicher Unterstützung von Wirths PR.*