

### 22. Seezunge in Riesling-Soße und auf Bandnudeln\*

#### Zutaten (für 4 Personen):

2-3 Schalotten  
1 EL Neuseelandhaus Avocadoöl  
250 ml Riesling  
100 ml Kaffeesahne  
400 g Bandnudeln  
1 TL Butter  
Salz  
4 Seezungenfilets à 200 g  
Zitrone  
1 kleine Stange Lauch  
1 Möhre  
1 Stange Bleichsellerie

#### Zubereitung:

Schalotten fein zerkleinern, in heißem Avocadoöl andünsten. Mit Riesling aufgießen, kochen und auf die Hälfte reduzieren. Kaffeesahne zugeben und die Sauce nochmals um die Hälfte reduzieren. Inzwischen die Bandnudeln nach Anweisung kochen. Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und in etwas Wasser pochieren, anschließend in der Rieslingsoße einige Minuten ziehen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden, in der Gemüsebrühe garen. Die Fischfilets mit dem Gemüse in der Rieslingsahne-Sauce anrichten, auf den Nudeln servieren.

### 23. Grünkohl mit Kartoffeln und Mettwurst

#### Zutaten (für 4 Personen):

1200 g frischer Grünkohl  
2 Zwiebeln  
Olivenöl  
ca. 12 Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
2 EL Haferflocken  
4 Mettwurstchen  
Salz, Pfeffer, Kümmel  
Senf

#### Zubereitung:

Den Grünkohl von den Rippen schneiden, grob rupfen und gründlich waschen, um Sand und Erde zu entfernen. Die Zwiebeln putzen, würfeln und in etwas Olivenöl andünsten. Den gerupften Grünkohl dazugeben, ruhig tropfnass. Salzen, Deckel auflegen und etwas zusammenfallen lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren oder vierteln. Auf den Grünkohl legen und etwas Wasser angießen. Die Kartoffeln unter den Grünkohl heben und ganz mit dem Kohl bedecken. Deckel aufsetzen und etwa eine halbe bis dreiviertel Stunde leicht köcheln lassen, zwischendurch nachschauen ob noch genug Wasser im Topf ist, es

## Was kochen Sie heute im November?

Woche 4+5: 22.-30.11.2015



sollte zum Ende der Garzeit nur noch so 1-2 cm vom Boden bedeckt sein und keinesfalls schwimmen.

Sobald die Kartoffeln gar sind, die Mettwürstchen mit einer Gabel mehrfach einstechen und auf den Kohl legen. Deckel auflegen und alles zusammen nochmal 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Flüssigkeit mit Haferflocken binden. Je nach Flüssigkeitsmenge sind das 1 EL oder mehr. Nach Belieben mit Kümmel würzen und mit Senf servieren.

### *24. Nizza-Salat mit Bohnen und schwarzen Oliven\**

#### Zutaten (für 4 Personen):

250 g Kartoffeln  
250 g Tomaten  
250 g grüne Bohnen  
250 g Kopfsalatherzen  
1 Zwiebel  
150 g schwarze Oliven  
Salz  
Pfeffer  
Estragon  
Rosmarin  
3 EL Weißwein-Essig  
6 EL Olivenöl

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, abschrecken, schälen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden, häuten, entkernen und achteln. Grüne Bohnen putzen, in Salzwasser knackig gar kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Salatherzen in einzelne Blätter zerlegen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen. Alles in einer großen Schüssel mischen. Aus Salz, Pfeffer, Kräutern, Weinessig und Olivenöl eine Salatsauce zubereiten und unter den Salat heben. Auf Tellern anrichten.

### *25. Hackbraten gefüllt mit Wirsing, dazu Kartoffelpüree*

#### Zutaten (für 4-6 Personen):

250 g Wirsing  
3 EL Öl  
175 ml Fleischbrühe  
Salz, Chilipulver, Pfeffer  
50 g gehackte Mandeln  
1 Brötchen  
1 Zwiebel

1 Ei  
1 kg Hackfleisch, gemischt  
1 EL Petersilie, gehackt  
800 g mehlig kochende Kartoffeln  
150 ml Milch  
30 g Butter  
Muskat, Salz

### Zubereitung:

Wirsing waschen, putzen, feinstreifig hacken, in 1 EL heißem ÖL anbraten. 50 ml Brühe angießen, den Wirsing darin etwa Minuten dünsten. Mit Salz und Chilipulver würzen. Gehackte Mandeln ohne Fett rösten und untermischen. Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken und fein zerpfücken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Beides mit Ei, Hack, Petersilie, etwas Salz und Pfeffer verkneten. Nun den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad). Hackmasse zwischen zwei aufgeschnittenen Gefrierbeutel zu einer rechteckigen Platte ausrollen. Obere Folie entfernen. Den Wirsing auf dem Hack verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Hack mit Hilfe der Folie nicht zu fest aufrollen. Enden zusammendrücken und die Folie abziehen. Den Hackbraten mit der Nahtseite nach unten auf die gefettete Pfanne legen. Die restliche Brühe angießen und im Backofen in ca. 60 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und waschen, in grobe Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser 18–20 Minuten weich garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch erwärmen, mit der Butter unter die Kartoffeln rühren, mit Salz und Muskat würzen.

## *26. Bratkartoffeln mit Schinkenspeck und Spiegelei*

### Zutaten (für 4 Personen):

800 g Kartoffeln, festkochend  
100 g Schinkenspeck  
1 Zwiebel  
3 EL Sonnenblumenöl  
4 Eier  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die letzten 3 Minuten mit dem Speck braten. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln 10-15 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer zweiten Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen, Eier nacheinander aufschlagen und nebeneinander in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten, bis das Eiweiß gestockt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spiegeleier vorsichtig aus der Pfanne nehmen und auf den Bratkartoffeln anrichten

### 27. Fischburger im Brötchen mit buntem Salat

#### Zutaten (für 4 Personen):

4 Brötchen  
4 Fischfilets  
1 kleiner Salatkopf  
4 Kirschtomaten  
4 EL Naturjoghurt  
2 EL Olivenöl  
1 EL Senf, milder  
Dill, frischer, gehackt  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
1 Gurke  
1 Bund Radieschen  
1 Paprikaschote, gelb  
1 Paprikaschote, rot  
2 kl. Dosen Mais  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl, Aceto balsamico

#### Zubereitung:

Die geteilten Brötchenhälften leicht toasten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzte Fischfilets auf Brötchengröße zurechtschneiden und in der heißen Pfanne scharf braten. In der Zwischenzeit Olivenöl, Joghurt, Senf und Dill verrühren und die Brötchenhälften damit bestreichen. Je ein Salatblatt auf jeweils eine Brötchenhälfte legen und die Tomaten in dünne Scheibchen schneiden. Die gebratenen Fischfilets auf die Salatblätter legen, die Tomatenscheibchen auf dem Fisch verteilen und den Burger mit der zweiten Brötchenhälfte komplettieren. Für den bunten Salat den Rest des Salatkopfes, die Paprikaschoten, Gurke und Radieschen waschen und kleinschneiden. Den Mais abtropfen lassen. In einer Schüssel alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer und fein gehacktem Knoblauch würzen und mit Olivenöl und Balsamico abschmecken.

### 28. Erbsensuppe mit Speck und Knackwürstchen

#### Zutaten (für 4 Personen):

200 g Erbsen, getrocknet  
250 g Möhren  
2 Zwiebeln  
1 Stange Porree  
1 EL Butter  
100 g Speck, durchwachsen  
1,5 L Gemüsebrühe  
1 Bund Petersilie  
4 Würstchen (Wiener)

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Erbsen am Vorabend einweichen. Möhren putzen und klein würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse etwa 5 Minuten darin dünsten. Gemüse beiseite stellen.

Speck fein würfeln und in einem Topf auslassen. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen.

Erbsen abtropfen lassen und in die Brühe geben. Etwa 2 Stunden köcheln lassen.

Zwischendurch umrühren. Petersilie waschen und hacken. Suppe pürieren. Gemüse, Petersilie und Würstchen in die Suppe geben und noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 29. *Medaillons vom Schwein mit Champignon-Soße\**

### Zutaten (für 4 Personen):

250 g Reis

1 großes Schweinefilet (500-600 g)

200 g Champignons

1 kleine Zwiebel

weißer Pfeffer

Salz

60 g Butter

100 ml Weißwein

100 ml Fleischbrühe

1-2 EL Stärke

200 ml Sahne

3 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Das Schweinefilet säubern, kalt abbrausen, trocken tupfen und in 12 gleich dicke Medaillons schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen die Medaillons pfeffern und in 30 g heißer Butter von beiden Seiten rundum braun anbraten, anschließend pfeffern, salzen und warm stellen. Den Bratenfond mit Wein und Brühe löschen und einkochen lassen. Die Stärke mit der Sahne kalt anrühren, zugeben und aufkochen lassen.

In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Champignons zugeben, 5 Minuten mitdünsten und mit Petersilie bestreuen.

Schweinemedallions mit Champignons, Sauce und dem Reis auf Tellern anrichten.

### 30. Spaghetti mit Tomatensoße und Parmesan

#### Zutaten (für 4 Personen):

500 g Spaghetti

1 EL Olivenöl

1 Stange Staudensellerie

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g Tomaten, passiert

1 EL Tomatenmark

1 EL Majoran

1 TL Oregano

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

½ TL Paprikapulver, edelsüß

1 Msp. Zucker

3 TL Gemüsebrühe, instant

100 g Parmesan

#### Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit Sellerie und Zwiebel in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Die Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und mit anbraten. Die Tomaten dazugeben und nach Geschmack mit etwas Tomatenmark andicken. Die Soße mit Majoran, Oregano, Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und Gemüsebrühe abschmecken. Alles kurz aufkochen, anschließend noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. Nudeln mit Soße und Parmesan anrichten.

### Rezept vom Foto:

## *Hähnchen-Pfanne mit Bohnen, Tomaten und Champignons*

### Zutaten (für 2 Portionen):

- 3 Knödel (Kartoffelknödel halb und halb)
- 250 g Hähnchenbrustfilet(s)
- 150 g Bohnen, weiße (Glas)
- 125 g Champignons
- 200 g Tomate(n)
- 50 g Speck, geräucherter, mager
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Butterschmalz
- Thymian
- Basilikum
- Bohnenkraut
- Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Salzwasser
- evtl. Schafskäse

### Zubereitung:

Zuerst die Kartoffelklöße in kaltem Salzwasser aufsetzen, zum Kochen bringen, ausschalten und 15 Minuten ziehen lassen. Die Bohnen in Salzwasser 5 - 6 Minuten kochen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Den Speck und die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch pressen, hacken oder klein schneiden. Die Champignons und die Tomaten vierteln.

Die inzwischen fertigen Kartoffelklöße klein schneiden und in der Pfanne etwas anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Das Fleisch im Öl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Champignons in Butterschmalz scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Fleisch warm halten.

Die Zwiebel zusammen mit dem Speck goldbraun anbraten, gegen Ende den Knoblauch hinzugeben. Fleisch, Champignons und Bohnen zu der Zwiebel und dem Speck zurück in die Pfanne geben. Die Tomaten hinzufügen und weitere 3 - 4 Min. garen.

Zum Schluss die gebratenen Kartoffelklöße unterheben und mit Thymian, Basilikum, Bohnenkraut, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch etwas zerbröckeltem Schafskäse darüber streuen.

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