

1. Lammkoteletts mariniert, mit Tomaten und Kartoffeln*

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Lammkoteletts (à 100 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 125 ml Olivenöl
- 2 EL Balsamico Essig
- Pfeffer
- 1 kg Kartoffeln
- 4 Tomaten
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin

Zubereitung:

1. Lammkoteletts kalt abbrausen, trocken tupfen, eventuell den Fettrand entfernen. Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Die Petersilie kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Aus Öl, Balsamico Essig, Knoblauch, Petersilie und Pfeffer eine Marinade zubereiten, die Lammkoteletts darin einlegen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
2. Die Kartoffeln gründlich mit einer Bürste säubern, halbieren, und mit der Schale in 4 EL Öl rundherum schön braun braten, salzen, pfeffern und mit Rosmarinnadeln bestreuen. Die Tomaten kreuzweise aufschneiden, in dem heißen Öl braten und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. 10 Minuten im Backofen grillen.
3. Inzwischen die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und in einer zweiten Pfanne in 2 EL heißem Öl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Mit den Kartoffeln und den Tomaten servieren.

Nährwerte pro Person: 717 kcal (3001 kJ), 23,6 g Eiweiß, 51,3 g Fett, 39,1 g Kohlenhydrate

Was kochen Sie heute im November?

1. Woche



2. Herbstsalat mit Kürbis, Speck und Walnüssen*

Zutaten (für 4 Personen):

- 1/2 kleiner Kopf Eichblattsalat
- 1/2 Kopf Bataviasalat
- 1 Schalotte
- 100 g Kürbisfleisch
- 1 Birne
- 100 g Champignons
- 100 g magerer durchwachsener Speck in Scheiben
- 8 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Himbeeressig
- 50 g grob gehackte Walnüsse
- 200 g Baguette

Zubereitung:

1. Die Salate putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Schalotte schälen und in Ringe, das Kürbisfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Birne von Stielansatz und Kerngehäuse befreien, in dünne Spalten schneiden und diese nochmals teilen.
2. Die Champignons halbieren und mit dem Speck in 2 EL Walnussöl anbraten. Die Salatzutaten in einer Schüssel anrichten. Salz und Pfeffer mit dem Himbeeressig lösen und 4 EL Walnussöl unterheben, abschmecken und das Dressing über den Salat geben. Den Salat mit gehackten Walnüssen bestreuen und kurz durchziehen lassen.
3. Inzwischen das Baguette in dünne Scheiben schneiden und diese in dem restlichen Walnussöl anrösten. Den Herbstsalat mit den gerösteten Brotscheiben servieren.

Nährwerte pro Person: 331 kcal (1386 kJ), 7,2 g Eiweiß, 31,2 g Fett, 5,3 g Kohlenhydrate

3. Heilbutt indisch mit Gewürzkruste und Chiligemüse*

Zutaten (für 4 Personen):

für den Heilbutt mit Kräuterkruste:

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

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

für die Minzraita:

- 3 Zweige frische Minze
- 60 g Naturjoghurt
- 30 g fein gewürfelte Gurke
- Saft einer 1/2 Limette
- 1 Spritzer Thai Fischsauce (Asiafachhandel)

Zubereitung:

1. 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.
2. 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.

Was kochen Sie heute im November?

1. Woche



3. Für die Minzraita die Minze hacken und die Gurke fein würfeln. Beides mit dem Joghurt vermengen und mit Limettensaft und Fischsauce abschmecken. Anschließend kalt stellen. Dann das Sonnenblumenöl 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.
4. 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. Dazu die Minzraita servieren.

Nährwerte pro Person: 286 kcal (1197 kJ), 35,8 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 4, 5 g Kohlenhydrate

4. Tomatensuppe mit Porree, Paprika und Spätzle*

Zutaten (für 4 Personen):

- 150 g Spätzle
- Meersalz
- 2 TL Öl
- 2-3 Zwiebeln
- 4 TL Olivenöl
- 1 kleine Stange Porree (200 g)
- 1 Schote grüner Paprika
- 4 TL Mehl
- 1,5 l Tomatensaft
- 2 TL gekörnte Brühe

Zubereitung:

Spätzle in Salzwasser mit Öl 13-15 Minuten garen.

Zwiebel schälen und würfeln und in heißem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten. Porree in dünne Streifen, die Paprika in ganz kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten lassen. 4-6 EL Wasser zugeben, Mehl darüber stäuben, gut umrühren. Mit Tomatensaft auffüllen, 5 Minuten kochen lassen. Mit gelöster Brühe würzen.

Nährwerte pro Person: 317 kcal (1329 kJ), 12,1 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 39,5 g Kohlenhydrate

5. Schweinefilet mit Bohnen, Ingwer und Champignons*

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Wachtel-Bohnen
- 750 ml Wasser
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 500 g Schweinefilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zwiebel
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 Fenchelknolle
- 100 g Champignons
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL Kurkuma (ersatzweise 1 TL Curry)
- Zitronensaft
- 2-3 Thymianzweige

Zubereitung:

1. Die Bohnen über Nacht in 750 ml Wasser einweichen.
2. Bohnen mit dem Einweichwasser und dem Brühwürfel 45 Minuten kochen.
3. Inzwischen das Filet säubern. Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und fein würfeln.
4. Paprikaschoten putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Ingwerwurzel schälen, fein hacken. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, anschließend das Gemüse, die Pilze und die abgetropften Bohnen zugeben, dabei mit Pfeffer, Salz, Kurkuma, Ingwer und etwas Zitronensaft kräftig würzen. 20 Minuten dünsten.
5. Das Schweinefilet in 12 Medaillons schneiden. 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, erst die Thymianzweige, dann die Medaillons zugeben und rundum braun braten. Die Medaillons mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Bohnengemüse anrichten.

Tipp: Die Wachtelbohne nimmt beim Kochen den Geschmack anderer Zutaten an. Wachtelbohnen vertragen sich auch gut mit Gewürzen, wie z.B. Thymian und Knoblauch, sowie Zitronensaft.

Nährwerte pro Person: 392 kcal (1641 kJ), 40,6 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 27,5 g Kohlenhydrate

6. Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Ei und Leinöl*

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Kartoffeln
- 4 Eier
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 2 Zwiebeln
- 500 g Magerquark
- 2-3 EL Milch
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 8 EL Leinöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Salz und Kümmel als Pellkartoffeln kochen. Die Eier hart kochen.
2. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Quark mit Milch cremig rühren und leicht salzen. Schnittlauch kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in Röllchen schneiden.
3. Den Quark portionsweise auf Tellern anrichten, jeweils eine Mulde hineindrücken und diese mit 2 EL Leinöl füllen. Mit geviertelten Eiern, Zwiebeln, Schnittlauch und den Kartoffeln anrichten.

Nährwert pro Person: 520 kcal, 17,7 g Eiweiß, 21,0 g Fett, 43 g Kohlenhydrate

7. Pizzataschen gefüllt mit Hackfleisch und Mozzarella*

Zutaten (für 4 Personen):

für die Füllung:

- 400 g rohes Bratwurstbrät oder Tartar
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml Tomaten-Püree
- 1 TL getrockneter Oregano gerebelt
- 125 g Mozzarella

für die Taschen:

- 300 g Mehl (Type 405)
- 20 g Hefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Das Wurstbrät/Tartar in eine Pfanne mit heißem Öl geben. Mit einer Gabel das Brät lockern. Das Tomaten-Püree und Oregano zugeben und so lange kochen, bis die Masse dick geworden ist. Auskühlen lassen.
2. Mit den Zutaten für die Taschen einen Hefeteig zubereiten, nach dem Gehen auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem scharfen Ausstecher 12 Kreise von 12 cm Durchmesser ausstechen. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und damit die Ränder der Kreise bestreichen. In die Mitte jeweils 1 Esslöffel Fülle geben.
3. Mozzarella in 12 gleichdicke Scheiben schneiden, je eine Scheibe auf die Fülle legen. Die Kreise zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Die Oberfläche ebenfalls mit Eigelb bestreichen. Die Taschen auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Person: 718 kcal (3004 kJ), 25,9 g Eiweiß, 43,0 g Fett, 56,5 g Kohlenhydrate

*: Mit freundlicher Genehmigung von Wirths PR, Fischach.