

22. Bauernpfanne mit Bratkartoffeln, Ei und Apfelmus

Zutaten (für 4 Personen):

- 1200 g Kartoffeln
- 4 Eier
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1 TL Salz
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Knoblauchzehe
- 6 EL Rapsöl
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Glas Apfelmus

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und gut salzen. Schinkenspeck würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe fein hacken.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben, Zwiebeln, Schinkenspeck und Knoblauch hinein geben und unter häufigem, vorsichtigem Wenden schön gleichmäßig goldbraun braten. Eier hineinschlagen, unterrühren und mitbraten.
Die Bratkartoffeln eventuell nachwürzen und mit gehackter Petersilie anrichten.
3. Dazu schmeckt ein Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln und einem Dressing aus Olivenöl und mildem Weinessig.

23. Avocadosalat karibisch mit Melone, Orange und Feige***

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Orangen
- 6 Feigen
- 4 kleine Avocados
- Saft von 2 Limetten
- 500 g Cantaloupe-Melone
- 4 EL Pinienkerne
- 24 EL frisch gepresster Limettensaft
- 6 EL Avocadoöl (von Neuseelandhaus)
- 4 EL Manuka-Honig (Reformhaus)
- 4 Stängel Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Orangen schälen, die äußere Fruchthaut sorgfältig entfernen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer filetieren. Filets halbieren. Feigen in Achtel schneiden. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig herauslösen und quer schneiden. Sofort mit Limettensaft beträufeln.
2. Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Aus der Melone mit einem Kugelausstecher Kügelchen ausstechen.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten. Die Früchte vorsichtig miteinander mischen und auf vier Tellern anrichten.
4. Für das Dressing Limettensaft, Avocadoöl und Manuka-Honig verrühren und über die Früchte geben. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Pro Person 365 kcal (1529 kJ), 3,7 g Eiweiß, 26,9 g Fett, 26,3 g Kohlenhydrate

24. Genusspizza mit Lachs mit Lachs, Oliven und Artischocken*

Zutaten (für 4 Personen):

für den Pizzateig:

- 300 g Mehl
- 20 g Hefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

für den Belag:

- 1 kleine Dose Pizzatomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 kleine Dose Artischockenherzen
- 1 Romanesco
- etwa 30 schwarze Oliven
- 16 Crevetten
- 300 g Lachs
- 250 g Mozzarella
- frisches Basilikum

Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung anbringen. Die Hefe hinein bröckeln und mit dem Wasser verrühren. Mit etwas Mehl bedecken und 10-15 Minuten gehen lassen. Dann das Salz und das Olivenöl zugeben und einen glatten, aber nicht zu festen Hefeteig schlagen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zugedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Inzwischen die Artischockenböden in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Röschen des Romanesco abtrennen, große Röschen halbieren, putzen, waschen und in siedendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren. Danach kurz in Eiswasser geben, damit die Farbe erhalten bleibt.
3. Die Schale der Crevetten entfernen und das Fleisch säubern. Die Tomaten pürieren, in einer Kasserolle erhitzen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, dann abkühlen lassen.
4. Nach 30 Minuten "Gehzeit" den Hefeteig in vier Hälften teilen, diese dünn ausrollen und auf ein leicht gefettetes Backblech setzen. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden, den Lachs ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Tomatenpüree auf die Pizzaböden verteilen, mit Lachs, Artischocken, Oliven, Romanesco, Crevetten und Mozzarellascheiben belegen.
Bei 200 °C 12-15 Minuten backen. Mit gehacktem Basilikum bestreut servieren.

Nährwerte pro Person: 753 kcal (3151 kJ), 51 g Eiweiß, 34 g Fett, 62 g Kohlenhydrate

25. Linsensuppe mit Kürbis, Tomaten und Vanille

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Kürbis ca. 600g
- 6 EL rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 l Geflügelbrühe
- 1 EL Apfel oder Weinessig
- 2 große Tomaten
- 0,25 l Sahne
- Vanillearoma
- Thymian getrocknet oder 1 Zweig
- Salz
- weißer Pfeffer
- Muskatblüte
- Öl
- Petersilie glatt frisch

Zubereitung:

1. Tomaten schälen, vierteln und entkernen. 1- 2 EL Öl (wenn möglichst geschmacksneutrales z.B. Rapsöl) mit 3 Tropfen Vanillearoma vermengen. Die Tomatenviertel dann darin wenden und kurz ziehen lassen. Die Stücke bei 130°C (Umluft) ca. 20 min. in den Backofen geben.
2. Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die Linsen, den Knoblauch und den gehackten Thymian dazu und mit der Brühe kochen.
3. In der Zwischenzeit schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Bei der halben Garzeit der Linsen mit in den Topf geben. Mit dem Pürierstab alles fein mixen. Wer es etwas knackiger mag kocht mit einem Teil der Brühe die Linsen und den Kürbis separat, püriert den Kürbis und tut die Linsen dazu.
4. Mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatblüte und Sahne abschmecken, anrichten und mit den Vanilletomaten und der Petersilie garnieren.

26. Entenbrust in Pfeffer-Cognac-Sauce mit Bandnudeln*

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Brokkoliröschen
- 2 Entenbrüstchen mit Haut (à 350 g)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Butter
- 250 g Bandnudeln
- 2-3 Schalotten
- 1 TL Tomatenmark
- rosa Pfefferkörner
- 125 ml Weißwein
- 125 ml Sahne
- 1 EL Crème double
- 4 cl Cognac
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Die gewaschenen Brokkoliröschen zerteilen und blanchieren. Die Entenbrüstchen salzen, pfeffern und in einer Pfanne in 2 EL heißer Butter von beiden Seiten braten und warm stellen.
2. In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsbeilage kochen, bis sie den richtigen Biss haben. 2 EL Butter dem Bratensatz begeben und die gewürfelten Schalotten darin anschwitzen. Tomatenmark und Pfefferkörner dazugeben. Den Saucenfond mit Weißwein und Sahne ablöschen und etwas einköcheln lassen. Mit Crème double und Cognac verfeinern, mit Salz und Zucker abschmecken.
3. Die Entenbrüstchen aufschneiden und mit den Bandnudeln anrichten. Die Sauce darüber geben und die in Butter geschwenkten Brokkoliröschen darauf anrichten.

Nährwerte pro Person: 854 kcal (3575 kJ), 43,5 g Eiweiß, 51,1 g Fett, 58,8 g Kohlenhydrate

27. Pikante Muffins mit Speck und Paprika* im Feldsalat-Bett

Zutaten (ergibt 24 Muffins):

- 150 ml Sonnenblumenöl
- 4 Eier
- 150 ml Milch
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 250 g geräucherter durchwachsener Speck
- 2 rote Paprika
- 200 g Champignons
- 6EL Öl
- 4 EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin,)
- 200 g Emmentaler
- 100 g Feldsalat
- 16 Kirschtomaten
- 2 EL Balsamicoessig

Zubereitung:

1. Das Öl mit den Eiern und der Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Das Mehl sieben, Backpulver unterheben, an die Eimasse geben und zu einem glatten Rührteig verrühren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Räucherspeck, Paprika und Champignons in kleine Stücke schneiden, mit den Zwiebeln in 3 EL Öl andünsten und mit den Kräutern unter den Rührteig heben.
3. Den Emmentaler reiben. Die Masse in zwölf Muffinförmchen füllen, mit Käse bestreuen und bei 180-190 °C 20-25 Minuten backen.
4. Feldsalat waschen, trocken schütteln. Kirschtomaten waschen, halbieren. Auf 4 Teller verteilen. Muffins daraufsetzen.

Nährwerte pro Muffin: 192 kcal (803 kJ), 5,6 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 12,5 g Kohlenhydrate

28. Geschnetzeltes vom Kalb mit Pilzen und frischen Rösti*

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Butter
- 600 g Kalbfleisch
- 150 g Pfifferlinge
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Mehl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kaffeesahne
- 50 ml Weißwein
- 2 EL gehackte Petersilie
- 500 g Pellkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Butterschmalz

Zubereitung:

1. Zwiebel fein schälen und fein würfeln und in einer Pfanne in 30 g heißer Butter glasig werden lassen. Kalbfleisch schnetzeln und kurz anbraten, die Pfifferlinge zufügen und 1-2 Minuten mitbraten lassen. Fleisch und Pilze herausnehmen, pfeffern, salzen und warm stellen.
2. Die restliche Butter im Bratensatz erhitzen und das Mehl darin unter Rühren hell anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Kaffeesahne und den Wein zufügen und leicht köcheln lassen. Fleisch und Pilze zugeben, einige Minuten mitziehen lassen. Fein gehackte Petersilie unterheben und das Geschnetzelte abschmecken.
3. Für die Rösti Pellkartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen, fein hacken und dazugeben. 1 Ei verquirlen, unter die Kartoffeln heben, dabei salzen und pfeffern.
4. Aus der Kartoffelmasse Rösti formen und in heißem Butterschmalz (ideal für hohe Temperaturen) von beiden Seiten knusprig braten.

Nährwerte pro Person: 558 kcal (2335 kJ), 38,7 g Eiweiß, 31,9 g Fett, 44,6 g Kohlenhydrate

29. Käse-Toast mit Schinken, Tomate und Ananas

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Scheiben Kochschinken (ca. 400 g)
- Pfeffer
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 375 ml Fleischbrühe
- 100 ml Sahne
- 8 Scheiben Toastbrot
- 20 g Butter
- Salz
- 100 g Champignons
- 4 Tomaten
- 8 Scheiben Ananas, gut abgetropft
- 1/2 Knoblauchzehe
- Petersilie
- 20 ml Obstler
- 8 Scheiben jungen Gouda (dünn)

Zubereitung:

1. 30 g Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen, Brühe zugeben, Sauce gut aufkochen. Sahne zugeben und glatt rühren. Inzwischen das Brot toasten und je zwei Scheiben auf vier Tellern verteilen. Je eine Ananasscheibe darauflegen. Tomaten waschen, dünn schneiden und auf den Toasts verteilen.
2. Schinken würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Würfel je 1-2 Minuten braten. Leicht salzen, aus der Pfanne herausnehmen und warm stellen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Knoblauchzehe und Petersilie fein hacken. Die Pilze mit dem Knoblauch in dergleichen Pfanne andünsten, Petersilie zugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Obstler abschmecken. Einen Teil der Sahnesauce auf die Toastbrote verteilen.
3. Auf jede Toastscheiben etwas Schinken geben setzen, restliche Sauce darüber geben. Champignons darüber verteilen. Den Käse in acht gleichgroße Scheiben schneiden, je 1 Scheibe auf die Toasts verteilen und im vorgeheizten Backofen kurz überbacken bis der Käse ganz leicht verläuft.

30. Gefüllte Paprika mit Frischkäse und bunten Kräutern*

Zutaten (für 4 Personen):

- 3 mittelgroße rote Paprikaschoten
- 3 mittelgroße gelbe Paprika
- 1 mittelgroße grüne Paprika
- 300 g Sahne-Frischkäse
- 1 Handvoll Cashewnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 EL Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 EL frische Kräuter (n.B., gehackt)

Zubereitung:

1. Von 2 roten und 2 gelben Paprikaschoten den Deckel abschneiden und die Schoten entkernen, waschen und gut abtropfen lassen. Die restlichen Paprikaschoten ebenfalls entkernen, waschen und dann fein würfeln.
2. Den Frischkäse mit dem Joghurt cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Cashewnüsse in Öl 5 Minuten anbraten. Nüsse, Paprikawürfel unter die Käsemasse heben und in die vorbereiteten Paprikaschoten füllen.
3. Schoten gut durchkühlen lassen.
4. Dazu schmecken Weißbrot oder Schwarz- und Vollkornbrot.

Nährwerte pro Person: 317 kcal, 10,4 g Eiweiß, 25,6 g Fett, 11,5 g Kohlenhydrate

Schokoladen-Käsekuchen mit Karamell und Mandeln

Zutaten (für 1 Springform; ca. 24 cm):

Für den Boden:

- 200 g Kekse, Weizenkekse
- 100 g flüssige Butter
- Für den Rand:
- 100 g Schokoladenkekse
- 50 g flüssige Butter
- Für den Belag:
- 150 g weiße Kuvertüre
- 750 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 250 g saure Sahne
- 100 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 4 Eier
- 2 EL Speisestärke

Für das Topping:

- 100 g Butter, ungesalzen
- 75 g brauner Zucker
- 150 g Zucker
- 75 g heller Karamellsirup
- 120 ml Sahne
- 1 Prise Salz
- 75 g Mandelkerne

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 50 Minuten, Backzeit ca. 40 Minuten, Kühlzeit ca. 2 Stunden):

1. Springform mit Backpapier auslegen. Für den Boden die Kekse fein zerbröseln, mit der Butter vermengen und auf dem Boden der Springform verteilen und andrücken. In den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
2. Für den Rand die Schokoladenkekse fein zerbröseln, mit der Butter vermengen, aus der Masse einen Rand formen, in der Form andrücken und im Kühlschrank fest werden lassen. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
3. Für den Belag die Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Von der Hitze nehmen. Den Frischkäse mit der sauren Sahne, dem Zucker, dem Vanillezucker, den Eiern und der Speisestärke glatt rühren. Die Schokolade unterrühren und die Masse in die Backform füllen. Im Ofen ca. 40 Minuten backen. Den Ofen ausschalten und weitere ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen.
4. Für die Sauce die Butter mit dem braunen Zucker, der Hälfte des Zuckers, dem Sirup und der Sahne in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und etwa 10 Minuten zu einer cremigen Karamellsauce einköcheln lassen. Von der Hitze nehmen, mit einer Prise Salz verfeinern und auskühlen lassen.

Was kochen Sie heute im November?

4. +. 5. Woche



5. Den Kuchen aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Die Mandeln grob hacken. In einer Kasserolle den übrigen Zucker mit 1 EL Wasser erhitzen und goldgelb karamellisieren lassen. Die Mandeln untermischen, karamellisieren und die Mischung auf ein Stück Backpapier gießen. Den Käsekuchen mit der Karamellsauce übergießen. Die karamellisierten Mandeln zerkleinern, den Kuchen damit bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

*: Mit freundlicher Genehmigung von Wirths PR, Fischach.

** : Mit freundlicher Genehmigung von www.1000rezepte.de.

***: Mit freundlicher Genehmigung von Neuseelandhaus.