

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 1

1. Dezember

Erbsensuppe mit einem Schuss Sahne und Speckwürfeln

Zutaten:

250 g grüne Erbsen
1 Bund Suppengrün, geputzt o. besser bereits zerkleinert (alternativ: tiefgefroren von Iglo)
100 g Schinkenwürfel, (rohen Schinken)
1 Zwiebel
30 g Butter
1 l Wasser
Gemüsebrühe
1 Schuss Sahne
50 g Speckwürfel geröstet
Salz

Zubereitung:

1

Grüne Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Über 12 Stunden eingeweichte Erbsen benötigen statt 2 Stunden Kochzeit nur 1 1/4-1 1/2 Stunde.

2

Zwiebel in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Schinken und Butter zugeben. Zwiebel vom Rand mit dem Spatel nach unten schieben und 3 Min./100°/Stufe 1 dünsten. Suppengrün (in Stücke geschnitten) dazugeben und 5-7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Lauch sollte auch gut zerkleinert sein, da man ansonsten nachher Fäden/Streifen in der Suppe hat. Erbsen mit Einweichwasser und Wasser (zusammen 1 l) in den Mixtopf geben. Alles zusammen 70 Min./100°/Stufe 1 garen. Sollte bei 100° die Brühe zu sehr aufsteigen, einfach auf 90° reduzieren. Die Erbsensuppe hat nach 70-75 Minuten eine schöne Konsistenz. Erbsen sind nicht zerkocht, sondern eher knackig.

3

Zum Schluss mit Gemüsebrühe (ca. 2 EL) und Salz abschmecken. Die Sahne unterheben, mit den Speckwürfeln bestreuen.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 1

2. Dezember

Kalbsbäckchen mit Kartoffelpüree und Röstgemüse

Zutaten:

2,70 kg Kalbsbacken
20,0 g grobes Ursalz
10,0 g schwarze Pfefferkörner
25,0 ml natives Olivenöl
210 g Zwiebeln
140 g dicke Möhren
100 g Staudensellerie
70,0 g Petersilienwurzeln
175 ml Rotwein zum Kochen
250 ml roter Portwein
20,0 ml dunkler Balsamicoessig (6%)
1,75l Dunkler Kalbsfond
8,0 g Rosmarin
2,0 g Thymian
4 Lorbeerblätter

Zubereitung:

1

Küchenfertige Kalbsbacken mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Olivenöl in einem heißen Bräter bei ca. 160 °C anbraten. Wenn die Kalbsbacken gut angebraten – also röstbraun – sind, aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.

2

Gemüse putzen und in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Das Röstgemüse (Mirepoix) im Bräter bei ca. 150 °C anbraten, mehrmals mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Diesen Vorgang mit Portwein und anschließend mit Balsamico wiederholen.

3

Kalbsbäckchen hinzugeben, mit dunklem Kalbsfond auffüllen, Kräuter hinzufügen und je nach Ofen ca. 2 Stunden bei milder Hitze schmoren lassen. Die Kalbsbacken aus der Sauce nehmen. Nach Belieben Sauce noch etwas reduzieren lassen und abschmecken. Zum Schluss durch ein feines Haarsieb passieren. Mit Kartoffelpüree servieren.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 1

3. Dezember

Flammkuchen vegetarisch, mit Lauch und Birne

Zutaten:

Für den Teig

220 g Mehl
3 Esslöffel Olivenöl
1 Eigelb
1/2 Teelöffel Salz
100 ml warmes Wasser

Für den Belag

300 g Zwiebeln
2 Birnen
250 g Schmand
150 g Crème fraîche
1 Stange Lauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1

Alle Teigzutaten vermischen und einen glatten Teig formen. 20 Minuten ruhen lassen, in vier Portionen teilen und auf Pizzagröße ausrollen.

2

Zwiebeln hacken, Birnen in dünne Scheiben schneiden, Lauch klein schneiden.

3

Schmand mit Crème Fraiche mischen, auf die Teigflächen verteilen, mit Zwiebeln, Birnen und Lauch belegen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 15 Minuten bei 180 Grad kross braten.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 1

4. Dezember

Bratkartoffeln mit Rosmarin und frischer Mayonnaise

Zutaten:

2 kg festkochende Kartoffeln

2 Zwiebeln

50 g gewürfelter Speck

3 EL Schweineschmalz mit Grieben

1 Zweig Rosmarin

1 EL Kümmel

4 EL Mayonnaise (am besten selbstgemacht)

Zubereitung:

1

Kartoffeln am Vortag kochen und kalt pellen. Schälen, in Scheiben schneiden.

2

Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Speck darin kross anbraten. Kartoffeln dazugeben und erst dann wenden, wenn sich unten eine Kruste gebildet hat. Nach dem ersten Wenden gehackten Rosmarin und Kümmel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Mayonnaise servieren.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 1

5. Dezember

Linsen mit Spätzle und Wiener Würstchen

Zutaten:

Für die Spätzle:

500 g Mehl

5 Eier (L)

Salz

etwas Butter

Für das Linsengemüse:

1 kleines Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie, Porree, Petersilie)

1 Zwiebel

40 g Butter

15 g Mehl

250 g Tellerlinsen

2 EL Tomatenmark

1–2 TL getrockneter Majoran

1 Lorbeerblatt

1,2 l Gemüse- oder Fleischbrühe

1–2 EL Balsamessig

Salz, Pfeffer

pro Person 1 Paar Wiener Würstchen

Zubereitung:

1

Für die Spätzle Mehl mit Eiern, 150 ml Wasser und einer guten Prise Salz zu einem Teig verrühren. Mit einem Kochlöffel oder der Hand (Greifbewegungen) den Teig in der Schüssel so lange schlagen, bis er eine cremige Konsistenz hat und Blasen wirft. Zugedeckt kurz ruhen lassen.

2

Suppengrün und Zwiebel putzen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, 15 g Mehl mit einem Schneebesen einrühren und wallen lassen, bis die Mischung leicht gebräunt ist. Gemüse und Tellerlinsen zugeben und glasig dünsten. Tomatenmark, Majoran und Lorbeerblatt unterrühren, mit Brühe auffüllen. Offen 30–35 Minuten leise köcheln lassen.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 1

3

Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen lassen. Den Spätzleteig mit einem befeuchteten Spatel, einer Palette oder einer Teigkarte auf ein befeuchtetes Brettchen streichen, sodass der Teig zum Ende hin dünn zuläuft. Jetzt mit dem Spatel möglichst dünne Teigstreifen vom Brett direkt ins kochende Wasser schaben, bis die Hälfte des Teiges auf dem Brettchen verbraucht ist. (Wahlweise den Teig durch eine Spätzlepresse drücken.) Die Spätzle im Wasser aufsteigen lassen, 2 Minuten kochen. Herausnehmen und in eine gebutterte Form geben. Im Ofen bei 80 Grad warmhalten. Weiter so verfahren, bis der Teig verbraucht ist.

4

Das Linsengemüse mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig würzen, mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Würstchen in heißem Wasser erhitzen und alles zusammen servieren.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 1

6. Dezember

Fladenbrot mit Tomaten und Nüssen vom Nikolaus

Zutaten:

750 g Mehl

3 EL Olivenöl

2 Eier

100 ml lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe

Salz

200 g Kirschtomaten

50 g Walnuskerne

Zubereitung:

1

Mehl, Salz, Olivenöl, Eier in einer Schüssel vermischen. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zum Teig geben. Gut durchkneten, ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2

Zu einem Fladenbrot ausrollen, nochmal 15 Minuten gehen lassen. Die Kirschtomaten und die Nüsse in den Teig stecken, mit Olivenöl bestreichen und im Ofen 25 Minuten bei 180 Grad backen.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 1

7. Dezember

Steinbutt mit Sellerie und wildem Brokkoli

Zutaten:

1 Steinbutt Fisch

1 Knolle Sellerie

250 g wilden Brokkoli

1 Paprikaschote

1 Zwiebel

3 Tomaten

Salz, Pfeffer Olivenöl

Zubereitung:

1

Sellerie, rote Paprika, wilden Brokkoli, Zwiebel - alles in grobe (aber mundgerechte) Würfel schneiden.

2

In einer Pfanne scharf anbraten, bis das Gemüse eine schöne Farbe hat. Dann das Gemüse auf ein Backblech geben. Grob gewürfelte Tomaten dazugeben, salzen und pfeffern.

3

Den Steinbutt auf das Gemüse legen und mit Olivenöl beträufeln. Den Fisch nicht salzen. In den vorgeheizten Backofen geben ca. 25 min. bei 180° - je nach Größe des Fisches. Danach den Fisch filetieren und mit dem Gemüse servieren.