

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 2

8. Dezember

Salat mit Mango und gerösteten Pinienkernen

Zutaten:

Blatsalate der Saison

2 reife Mango

75 g Pinienkerne

Dressing nach Belieben

Zubereitung:

1

Salat waschen, Mango in Stücke schneiden und alles vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und über den Salat streuen.

2

Sehr gut passt ein Dressing aus scharfem Senf, einem Schuss Walnussöl, Rapsöl und Himbeeressig.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 2

9. Dezember

Lammhaxe mit Kartoffelgratin und Rotweinsoße

Zutaten:

4 Lammhaxe
Salz
Pfeffer
4 EL Pflanzenöl
250 ml Rotwein
2 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehe
1 Stiel Rosmarin
4 Stiele Thymian
500 g Möhre
600 g Kartoffel, festkochend
1 Zitrone, unbehandelt
12 Schalotte
1 TL Meersalz
1 TL Pfeffer
2 EL Olivenöl, nativ extra
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1

Ofen auf 170 Grad (Umluft vorheizen. Haxen gut mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Haxen darin bei starker Hitze rundum goldbraun anbraten. Rotwein und 100 ml Wasser dazugeben und aufkochen lassen. Tomatenmark, Knoblauchzehen, Rosmarin und Thymian hinzufügen und eine weitere Minute köcheln lassen. Anschließend die Haxen mit dem Sud auf ein Backblech geben und im Ofen 2 Stunden backen.

2

In der Zwischenzeit Möhren schälen und längs halbieren. Kartoffeln putzen, waschen und vierteln. Zitrone achteln. Schalotten schälen. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl gut vermengen. Das vorbereitete Gemüse zu den Lammhaxen geben. Den Ofen auf 190 Grad (Umluft erhöhen und ca. 60 Minuten zu Ende garen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, mit den frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 2

10. Dezember

Gebratener Reis mit Möhren, Ingwer und Süßkartoffeln

Zutaten:

300 g Basmati-Reis
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
25 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln
2 Zwiebeln
1 EL Öl zum Anbraten
1 Schuss Sojasauce
50 g Mungbohnen sprossen
1 Stück Ingwer
1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
3 Eier

Zubereitung:

1

Basmati-Reis waschen, in leicht gesalzenem Wasser bei starker Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen.

2

Währenddessen den Knoblauch und den Ingwer sehr fein hacken. Karotte in feine Stifte und Zuckerschoten in Streifen schneiden, Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden und diese 10 Minuten in Salzwasser vorkochen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beiseitestellen.

3

Zwiebeln fein hacken und in 1 EL Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Den Reis durch ein Sieb abgießen und mit in die Pfanne geben und anbraten. Sojasauce, Knoblauch, Karotten, Ingwer, Süßkartoffeln, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Sprossen zugeben.

4

Eier verquirlen und in die Pfanne geben, sofort verrühren und 2-3 Minuten mit braten. Mit Sojasauce abschmecken. Den gebratenen Reis servieren.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 2

11. Dezember

Grießflammeri mit Orangen und gehackten Mandeln

Zutaten:

500ml Milch
60g Weichweizengrieß
1 Eigelb, mit etwas Milch verquirlt
1 Eiweiß, zu Eischnee geschlagen
2 EL Zucker – n.B. auch mehr
Schale einer Bio Orange
3 EL Mandeln, gehackt
1 Prise Salz
Obst nach Geschmack

Zubereitung:

1

Die Milch zum Kochen bringen. Gries, Zucker, Abrieb einer Orange und Salz in die kochende Milch rühren. Das Eigelb auch in die Milch geben und mitkochen lassen. Den Grieß unter Rühren einige Minuten ausquellen lassen. Vorsicht, brennt schnell an.

2

Den Eischnee unter den heißen Grießflammerie rühren. Mit den Mandeln bestreuen.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 2

12. Dezember

Kartoffelgratin mit Grünkohl aus dem Ofen

Zutaten:

50 g Kartoffeln
1 Stk. Knoblauchzehe
1 EL Butter
Etwas Salz und Pfeffer
150 g Crème fraîche (oder Saure Sahne)
6 EL Milch
150 g Parmesan (gerieben)
300 g Käse (gerieben)
500 g Grünkohl

Zubereitung:

1

Kartoffeln in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Grünkohl ebenfalls 10 Minuten kochen. Inzwischen eine feuerfeste Form mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben und bebuttern.

2

Kartoffeln pellen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Grünkohl klein hacken. Crème fraîche und Milch glatt verrühren. Geriebenen Parmesan und Emmentaler unterrühren.

3

Backrohr auf 220 °C vorheizen. Kartoffeln, Grünkohl und Crème fraîche-Masse abwechselnd in die Form schichten und etwa 30 Minuten backen. Nach Belieben mit Kräutern bestreut servieren.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 2

13. Dezember

Blumenkohl gebraten, mit würziger Thymiansoße

Zutaten:

1 großer Blumenkohl

300 g Gouda

Salz, Pfeffer

4 Zweige Thymian

100 ml Sahne

Zubereitung:

1

Blumenkohl in Röschen teilen, in Öl in einer Pfanne braten, bis er weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

Käse in der Sahne schmelzen, Thymianblättchen dazu geben und über den Blumenkohl geben.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 2

14. Dezember

Wildlachs mit Sellerie-Apfel-Gemüse

Zutaten:

4 Wildlachsfilets

½ Sellerie

2 Äpfel

1 Schalotte

1 Stück Meerrettich

1 TL Butter

65 g Schmand

50 ml Weißwein

Zubereitung:

1

Sellerie in Würfel schneiden, Äpfel ebenfalls. Meerrettich reiben, Schalotte fein hacken.

2

Alles in eine Pfanne geben und 3 Minuten andünsten, abschmecken. Schmand und Weißwein unterrühren, Lachs daraufsetzen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten bei leichter Hitze garen.