

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 3

15. Dezember

Thai-Curry mit Huhn, dazu Basmatireis

Zutaten:

2 Esslöffel rote Currypaste
400 g Hähnchenbrustfilet
250 ml Kokosmilch
50 g Coconut Cream (alternativ 50 ml mehr Kokosmilch verwenden)
2 Esslöffel Fischsauce
1 Teelöffel Palmzucker
2 Stangen Zitronengras
4 Kaffirlimettenblätter
2 Schalotten
200 g Brokkoliröschen
2 Paprika
100 g Zuckererbsen
50 g Sojasprossen

Zubereitung:

1

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Kaffirlimettenblätter fein hacken. Schalotten schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke zerteilen. Äußere Blätter des Zitronengrases entfernen und anschließend in sehr feine Ringe schneiden.

2

In einem Wok oder einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotten hinzugeben und kurz anschwitzen. Currypaste hinzufügen und ca. 1 Minute mit anrösten. Coconut Cream (oder 50 ml der Kokosmilch) hinzufügen und alles gut verrühren.

3

Kaffirlimettenblätter, Fischsauce, Zitronengras und Palmzucker hinzugeben und unter stetigem Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen. Hähnchenstreifen mit in den Wok geben und die Kokosmilch hinzugießen. Kurz aufkochen und für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Gemüse, bis auf die Sojasprossen, unterrühren und weiterkochen, bis Fleisch und Gemüse gar sind (ca. 5-10 Minuten). Währenddessen gelegentlich umrühren.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 3

4

Sojasprossen hinzufügen und das Curry auf Schälchen oder tiefe Teller verteilen. Dazu passt Basmati- oder Thai-Jasmin-Reis.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 3

16. Dezember

Schweinebraten mit Kruste, Kartoffelknödeln und Rotkohl

Zutaten:

2,5 Kilogramm Krustenbraten

1 Karotte

1 Zwiebel

1 Knollensellerie

50 Gramm Butter

50 Gramm Honig

Meersalz (grob)

Zubereitung:

1

Schwarte einschneiden, Braten von allen Seiten kräftig mit Meersalz einreiben. Karotte, Zwiebel, Sellerie klein schneiden und in einen Bräter geben. Das Fleisch draufsetzen. 1,5 Stunden bei 140 Grad Ober-Unterhitze braten.

2

Butter und Honig vermischen, den Braten damit einpinseln. Danach den Braten nochmal für 30 Minuten in den Ofen geben. Anschneiden und mit Kartoffelknödel und Blaukraut servieren.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 3

17. Dezember

Krautkuchen vom Blech mit Gemüsefüllung

Zutaten:

Gesalzener Hefeteig

200 g Mehl (Typ 405)

150 g Mehl (Typ 1050)

20 g Hefe

1/2 Teelöffel Salz

1 Prise Zucker

3 Esslöffel Öl

circa 1/4 Liter lauwarmes Wasser

Belag

1 kg Weißkohl

1 große Zwiebel

1 Eßl. Margarine

circa 1/2 Tasse Milch

200 g saure Sahne (24% Fett)

3 Eier

Salz

Pfeffer

Kümmel

Zubereitung:

1

Feingeschnittene Zwiebel in etwas Fett glasig dünsten. Feingewiegtes Weißkraut und die Milch dazugeben und anfangs unter häufigem Wenden andünsten, bis es in sich zusammengefallen und glasig ist. Masse erkalten lassen. Saure Sahne, Eier, Salz, Pfeffer und Kümmel gut verrühren und mit der kalten Kraut-Zwiebel-Masse mischen. Gleichmäßig auf den vorbereiteten Teigboden streichen.

2

Bei 250°C circa 30 - 40 Minuten backen, bis der Rand schön hellbraun ist.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 3

18. Dezember

Nudelaufbau mit Sauerkraut und frischen Äpfeln

Zutaten:

200 g Spiralnudeln
1 Stk. Zwiebel (kleine)
250 g Sauerkraut
200 g Putenschinken(geräuchert)
150 g Käse (gerieben)
500 ml Milch
2 Stk. Eier
2 Äpfel
3 EL Mehl
Salz
Oregano
Pfeffer

Zubereitung:

1

Für den Nudelaufbau mit Sauerkraut die Spiralen bissfest kochen, abschrecken und beiseitestellen. Sauerkraut kalt waschen und durchschneiden. Äpfel würfeln.

2

Die Zwiebel fein hacken und den Schinken in kleine Stücke schneiden. Milch mit den Eiern und dem Mehl gut verrühren, Äpfel dazugeben. Spiralen mit Sauerkraut, Zwiebeln und Schinken vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano gut würzen.

3

Die Masse in eine Aulafform geben und mit dem Milch-Gemisch übergießen. Mit Käse bestreuen und im Backrohr bei 180 °C ca. 30 - 40 Minuten backen

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 3

19. Dezember

Kassler im Blätterteig mit Stampfkartoffeln

Zutaten:

1 Blätterteigrollen

500 g Kassler

1 Dose Ananas

500 g geriebenen Käse, z.B. Gouda

1 Ei

Zubereitung:

1

Kassler in Portionsscheiben schneiden, in Wasser erhitzen. Backblech mit Backpapier auslegen. Blätterteig darauflegen. Kassler in die Mitte des Teiges platzieren, darüber einige Ananasscheiben geben, Käse darüber verteilen. Teig einschlagen und mit dem verquirlten Ei bestreichen.

2

Bei 180 Grad 30 Minuten backen. Dazu passen Stampfkartoffeln.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 3

20. Dezember

Rohkostsalat mit Birne und Walnüssen

Zutaten:

150 g Kohlrabi
150 g Karotte
100 g Sellerie
100 g Zucchini
100 g Birne
1/2 Bund Basilikum
50 g Walnüsse

Zubereitung:

1

Das Obst und Gemüse waschen und auf einem Küchenpapier trocknen. Die Karotte, den Kohlrabi und den Sellerie schälen. Die Zucchini vom Blütenansatz befreien. Die Birne vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden.

2

Das Obst und Gemüse grob mit der Küchenreibe reiben und miteinander vermischen. Die Basilikumblätter waschen, mit einem Küchentuch trockentupfen und fein hacken.

3

Für das Dressing die Zitrone abreiben und auspressen. Den Saft sowie den Abrieb der Zitrone zusammen mit dem Senf, dem Honig, dem Essig, dem Apfelsaft sowie dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse hacken und darüber geben.

Was kochen Sie heute im Dezember?

Woche 3

21. Dezember

Miesmuscheln aus dem Weißwein-Sud mit Baguette

Zutaten:

Je Person 1 kg Miesmuscheln

1 Flasche Weißwein

1 Karotte

1 Stange Lauch

1 Prise Safran

Salz

Zubereitung:

1

Weißwein erhitzen, Karotte und Lauch sehr fein schneiden, in den Weißwein geben und 5 Minuten dünsten. Safran dazugeben und mit Salz abschmecken. Dann die Muscheln dazu geben, Deckel drauf und ca. 10 Minuten kochen.

2

Nur die Muscheln verwenden, die auch aufgegangen sind. Dazu Weißbrot servieren.