

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 1

#### 1. Januar

#### Hähnchen-Ragout mit Rauke und Shiitake-Pilzen in Rahm

##### Zutaten:

100 g Shiitake-Pilze  
300 g Hähnchenbrustfilets  
4 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe  
150 ml Schlagsahne  
50 g Rauke  
Cayennepfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss

##### Zubereitung:

1.

Shiitake-Pilze putzen, Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Hähnchenfilet in Streifen schneiden.

2.

Fleisch in 2 El heißem Öl rundherum scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze im restlichen Öl in der Pfanne anbraten. Brühe und Sahne zugießen und offen 5 Min. einkochen lassen. Rauke abzupfen und grob hacken. Fleisch zur Sauce geben, 1 Min. weitergaren. 2/3 der Rauke vorsichtig untermischen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Mit restlicher Rauke bestreut servieren. Wer mag, kann die Rahmsoße zusätzlich mit etwas Oregano würzen.

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 1

#### 2. Januar

#### Rotkohlsalat mit Bulgur, Feta und Joghurt

##### Zutaten:

500 g Rotkohl  
1 EL Salz  
3 EL Essig  
2 Äpfel  
1 Prise Zucker  
3 EL Sonnenblumenöl

##### Zubereitung:

1.

Den Rotkohl putzen, Strunk entfernen, waschen und fein hobeln. Mit dem Salz und dem Essig gut vermengen, Schüssel verschließen und 1-2 Stunden ziehen lassen. Dann das Kraut auflockern.

2.

Die Äpfel waschen, entkernen, fein raspeln und zufügen. Das Ganze mit dem Zucker und dem Öl vermischen. Alles nochmals gut durchmengen, abschmecken und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Wer ihn lauwarm mag, bei 80 g für 30 Minuten in den Ofen Stellen. Bulgur (je Person ca. 50 g) nach Packungsanleitung zubereiten. Mit Feta und Naturjoghurt servieren.

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 1

#### 3. Januar

#### Rinderpfanne mit Gurken und asiatischen Nudeln

##### Zutaten:

2 Frühlingszwiebeln  
1 rote Paprika  
300 g asiatische Fadennudeln  
200 g Rinderkeulenstreifen  
Etwas Kartoffelstärke  
200 g Buschbohnen  
1 Stück Knoblauchzehe  
10 g Sesam  
200 ml Sojasoße

##### Zubereitung:

1.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Paprika und Knoblauch in Streifen schneiden. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

2.

Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit reichlich Salz und Pfeffer mischen. Rinderstreifen darin wälzen. In einer großen Pfanne Öl bei hoher Stufe erhitzen, Rinderstreifen darin ca. 1 Min. scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann erneut Öl darin erhitzen. Bei mittlerer Hitze Knoblauchstreifen und Frühlingszwiebelringe ca. 2 Min. anbraten. Bohnenstücke und Paprikastreifen zufügen und 5 – 7 Min. braten, bis das Gemüse etwas weicher ist. Nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4.

Rinderstreifen zum Gemüse in die Pfanne geben. Sojasoße, etwas Weißweinessig, Wasser und 1 Zucker einrühren und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die Soße etwas andickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln servieren

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 1

#### 4. Januar

#### Wirsingintopf mit Krabben, Möhren und Kartoffeln

##### Zutaten:

200 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
2 Möhren  
100 g Knollensellerie  
1 Zwiebel  
400 g Wirsing  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
Pfeffer  
150 g saure Sahne  
2 Tl grober Senf  
4 Stiele Petersilie  
100 g Nordseekrabben

##### Zubereitung:

1.  
200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. 2 Möhren schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 100 g Knollensellerie schälen und 1 cm groß würfeln. 1 Zwiebel würfeln. 400 g Wirsing putzen, den dicken Strunk herausschneiden und die Blätter in 2 cm große Stücke schneiden.
2.  
1 l Wasser in einem großen Topf aufkochen, 2 Lorbeerblätter und das Gemüse zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Min. garen.
3.  
150 g saure Sahne mit 2 Tl grobem Senf verrühren. Blättchen von 4 Stielen Petersilie grob hacken. Den Eintopf mit 100 g Nordseekrabben, Senf-Dip und Petersilie servieren. Köcheln lassen. Kalbsgeschnetzeltes gemeinsam mit den gefüllten Tomaten servieren.

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 1

5. Januar

#### Rote-Beete-Quiche

##### Zutaten:

*Für den Teig:*

200g Mehl, 40g

1 Ei

Prise Salz

5 EL Milch

80g Butter, kalt

*Für den Belag:*

3m-große Rote Bete, frisch oder vorgegart

100g Gorgonzola

2 Eier

150-200ml Milch

Salz und Pfeffer

Cayennepfeffer

##### Zubereitung:

1.

Wenn frische Rote Bete genutzt wird, diese waschen und in Salzwasser ca. 30 Minuten bissfest kochen. Abkühlen lassen und schälen. Dieser Schritt ist bei vorgegartener Rote Bete natürlich nicht nötig.

2.

Aus den Zutaten für den Teig einen glatten Mürbeteig zubereiten. Den Teig auf etwas Mehl ausrollen - entweder für eine Quicheform (reicht für 26 - 28 cm) oder einzelne Tartelette-Formen (für 4 bei 12 cm Durchmesser, bei 10 cm auch für 5 Formen). Den Rand dabei etwa 3 cm hochziehen und gut festdrücken. Ich fette die Formen vorher immer leicht mit Öl ein.

Den Teig in der Form / den Formen mindestens 45 Minuten kühl stellen.

3.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit die Rote Bete grob raspeln und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

4.

Den Gorgonzola und die Eier mit der Milch cremig rühren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse soll recht dünnflüssig sein, also ggf. noch etwas Milch zugeben.

5.

Die Rote Bete gleichmäßig in der Form verteilen und mit der Käse-Ei-Milch-Mischung übergießen.

5.

Auf der untersten Schiene backen. In einzelnen Tartelette-Formen braucht das ca. 25 - 30 Minuten, in einer großen Quiche-Form ca. 40 Minuten. Das hängt vom jeweiligen Ofen ab. Ich schaue meist 10 Minuten vorher mal nach. Die Quiche ist fertig, wenn die Käse-Ei-Milch-Masse fest und der Teig schön goldbraun geworden ist. Vor dem Anschneiden noch einige Minuten ruhen lassen.

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 1

#### 6. Januar

#### Gefüllte Ente mit Orangensoße

##### Zutaten für 4 Personen:

1 Ente, (mit Hals, ca. 2,2 kg)  
Salz  
200 g Knödelteig  
30 g Zucker  
200 ml Orangensaft  
4 Äpfel, (à 140 g)  
30 g frischer Ingwer  
2 Zweige Rosmarin  
40 g Marzipanrohmasse  
1 Gemüsezwiebel, (400 g)  
80 g Möhren  
160 g Knollensellerie  
40 g Gänseschmalz  
1 El Tomatenmark  
200 ml roter Portwein  
200 ml Rotwein  
300 ml Entenfond  
1 Lorbeerblatt  
1 Tl Wacholderbeeren  
1 Gewürznelken  
2 Tl Speisestärke  
Pfeffer

##### Zubereitung:

1.

Den Bürzel der Ente entfernen. Hals und Flügelspitzen vom Körper trennen, mit einem Hackbeil klein schneiden und beiseitestellen. Ente innen sorgfältig abtupfen, mit Salz würzen und auf ein Backblech legen. Knödelteig (siehe Rezept: Rosenkohl-Kartoffel-Knödel) in die Bauchhöhle geben. Bauchöffnung mit Holzspießen zustecken. Keulenenden überlappend mit Küchengarn zusammenbinden.

2.

Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit 1 Tl Salz würzen, leicht abkühlen lassen. In den nächsten 30 Minuten die Ente damit immer wieder rundum bepinseln.

3.

Kerngehäuse aus den Äpfeln stechen. Ingwer fein hacken, Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Ingwer und Rosmarin mit dem Marzipan verkneten und in die Äpfel füllen. Ente im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 2 Stunden garen. Unter die Ente ein Backblech mit 500 ml Wasser stellen, eventuell etwas Wasser zugeben. Die Äpfel 30 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Blech unter die Ente legen.

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 1

4.

Inzwischen für die Sauce Zwiebel würfeln. Möhren und Sellerie putzen, schälen und würfeln. Schmalz in einem gusseisernen Topf erhitzen. Entenklein darin bei starker Hitze 10 Minuten rösten. Zwiebeln zugeben und 5 Minuten dunkelbraun rösten. Hitze etwas reduzieren, Möhren und Sellerie zugeben, 5 Minuten anrösten. Tomatenmark bei starker Hitze einrühren, 30 Sekunden mitrösten. Mit Port- und Rotwein auffüllen, stark einkochen. Mit Fond, restlichem Orangensaft und 400 ml kaltem Wasser auffüllen. Offen 30 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Lorbeer, Wacholder und Nelke zugeben. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (ca. 300 ml), aufkochen. Mit der in wenig Wasser angerührten Stärke leicht binden. 2-3 Minuten bei milder Hitze kochen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren erneut erwärmen.

5.

Ente aus dem Ofen nehmen. Brüste auslösen und mit Äpfeln, Knödeln, Blaukraut (siehe Rezepte: Rosenkohl-Kartoffel-Knödel und Blaukraut) und Sauce servieren. Entenkeulen im Ofen in 20-25 Minuten zu Ende garen. Brustkorb entlang dem Rippenknochen aufschneiden, auseinanderziehen und aufklappen. Füllung herausnehmen und in Scheiben schneiden. Als Beilage zu den Keulen mit etwas Sauce und Blaukraut als zweiten Hauptgang servieren.

Dazu passen Bratäpfel, die mit einigen Spalten Ingwer gefüllt werden.

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 1

7. Januar

Ziegenkäse paniert

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ei
- 4 EL Mehl
- 5 EL Semmelbrösel
- 8 Ziegenkäse á 40 g
- 5 EL Öl (heiß)
- 6 EL Himbeerkonfitüre

Zubereitung:

1.  
1 Ei (Kl. M) in einem tiefen Teller verquirlen. 4 EL Mehl und 5 EL Semmelbrösel auf je einen Teller geben. 8 Ziegenkäsetaler (z. B. Picandou, à 40 g) nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren und in 4-5 EL heißem Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 5-6 Min. goldbraun braten, dabei einmal wenden.
  
2.  
Taler mit dem Kartoffelsalat und 6 EL Himbeerkonfitüre anrichten.