

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 3

15. Januar

Hähnchenkeulen

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen  
4 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Paprikapulver, edelsüß  
½ TL Paprikapulver, rosenscharf  
1 EL Currypulver  
1 TL Knoblauch  
Salz  
3 Zweige Rosmarin, fein gehackt  
1 TL Tomatenmark, optional Ketchup  
1 TL Honig

Zubereitung:

1.

Aus dem Öl und den Gewürzen eine sämige Paste herstellen. Die Keulen ordentlich damit einpinseln. Wer mag, kann sie auch ein paar Stunden darin marinieren.

2.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Schenkel auf ein Blech legen. Nach 15 min. das überschüssige Fett abkippen, wenden und erneut großzügig mit der Marinade bestreichen. Weitere 15 min. im Ofen lassen. Fett abschütten nochmals bestreichen, ein letztes Mal wenden und alles für weitere 10 - 15 min. (je nach Dicke der Schenkel) in den Ofen. Nun sollten sie schön kross sein.

3.

Dazu passen blanchierte Stangenbohnen, lauwarm mit etwas Zitronensaft mariniert.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 3

16. Januar

Sauerkraut mit Kartoffeln

Zutaten:

1,5 kg Kartoffel  
500g Sauerkraut  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
2 Becher Sauerrahm  
1 Ei  
1 EL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
150g Käse, gerieben

Zubereitung:

1.  
Kartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend die halbe Kartoffelmenge in eine Auflaufform schichten und das Backrohr auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2.  
Nun die Zwiebel schälen und fein hacken und in einem Topf mit etwa Öl andünsten. Das Sauerkraut zugeben und kurz mitdünsten. Die Zwiebel-Kraut-Masse auf die Kartoffeln schichten und mit den restlichen Kartoffeln abdecken.
3.  
In einer Schüssel, Salz, Pfeffer, Ei, Sauerrahm und Paprikapulver gut verrühren und über den Auflauf gießen. Noch mit dem Käse bestreuen und im Backrohr 40 Minuten überbacken.

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 3

17. Januar

#### Senfeier

##### Zutaten:

3–4 Eier pro Person  
Essig  
200ml Milch  
250ml kräftige Hühnerbrühe  
250ml Schlagsahne  
½ TL Curry  
½ TL Paprikapulver, edelsüß  
½ TL Kurkuma  
1 EL Senfsaat  
30g Mehl  
50g Butter in Würfeln  
1 EL scharfer Dijonsenf  
1 EL grober Senf  
1–2 TL süßer Senf  
1 EL Kapernflüssigkeit  
1 EL Gewürzgurkenwasser  
Salz  
Zucker  
Cayennepfeffer  
½ Bund Schnittlauch  
einige Zweige Kerbel

##### Zubereitung:

1.

Eier anpiken und in Wasser mit etwas Essig ca. 8–12 Minuten kochen. Milch, Brühe und Sahne mit Currypulver, Paprikapulver, Kurkuma und Senfsaat in einen Topf geben und aufkochen. Das Mehl mit der Butter zu einer cremig-glatte Masse verkneten und stückchenweise unter die Sauce rühren, nochmals aufkochen und bei milder Hitze 3–4 Minuten unter Rühren leise köcheln lassen. Die Sauce mit Senf, Kapern- und/oder Essiggurkenwasser, Salz, einer Prise Zucker und Cayennepfeffer fein abschmecken.

2.

Die Eier kalt abschrecken und pellen, in die Sauce geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren. Mit gezupftem Kerbel dekorieren.

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 3

18. Januar

#### Blutorangentorte

##### Zutaten:

4 Blatt Gelatine  
0,5 El Öl  
100 g Löffelbiskuits  
80 g Butter (gesäuert)  
400 g Frischkäse  
200 g Joghurt  
2 El Blutorangensaft  
1 Pck. Tortenguss  
225 ml Blutorangensaft  
40 g Zucker  
3 Blutorangen

##### Zubereitung:

1.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Auf einen geraden Teller oder eine kleine Tortenplatte einen Tortenring oder Springformrand mit 20 cm Durchmesser legen und den Tellerboden leicht einfetten.

2.

Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben, Beutel verschließen, Inhalt mit einem Topfboden fein zerbröseln. Butter schmelzen, mit den Bröseln gut vermischen, Tortenboden damit auslegen, gut festdrücken.

3.

Frischkäse, Joghurt, 2 El Blutorangensaft glatt rühren. 1/2 Pck. Tortenguss mit 75 ml Blutorangensaft, 20 g Zucker anrühren, aufkochen, vom Herd nehmen, Gelatine ausdrücken, nach und nach unter den warmen Tortenguss rühren bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Masse dann unter die Frischkäsecreme rühren.

4.

Creme in die Springform geben, glatt streichen. Blutorangen schälen, weiße Haut vollständig entfernen, Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

5.

Filets auf der Torte verteilen. Restlichen Tortenguss, Blutorangensaft, Zucker anrühren, aufkochen, über den Filets verteilen. Torte mind. 3 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren Springformrand bzw. Tortenring entfernen.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 3

19. Januar

**Wintersuppe mit weißen Bohnen**

Zutaten:

250 g getrocknete weiße Bohnen  
1 Lorbeerblatt  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Möhre  
1 Staudensellerie  
3 Tomaten  
60 ml Olivenöl  
1 TL Thymianblättchen  
600 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1.

Die weißen Bohnen gründlich waschen und in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen und 20 Minuten köcheln. Das Wasser abgießen, die Bohnen mit frischem kaltem Wasser bedecken, das Lorbeerblatt zugeben und etwa 1 Stunde 30 Minuten weich garen.

2.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Die Möhre schälen und würfeln. Den Staudensellerie putzen, waschen und würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, den Stielansatz und die Kerne entfernen und die Tomaten würfeln. Die Bohnen abgießen, das Lorbeerblatt entfernen und ein Viertel der Bohnen beiseite stellen. Restliche Bohnen pürieren.

3.

50 ml Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig schmoren. Das restliche Gemüse ohne Tomaten und den Knoblauch zugeben und 5 Minuten schmoren. Tomaten und Thymian zugeben und weitere 8 Minuten köcheln. Die Brühe angießen, Bohnenpüree und ganze Bohnen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und 10 Minuten köcheln, dann mit dem restlichen Olivenöl beträufelt servieren.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 3

20. Januar

Lammgulasch

Zutaten:

800 g Lammgulasch  
300 g Zwiebeln  
3 Zehen Knoblauch  
3 EL Tomatenmark  
1 kleine Chilischote  
1 mittlere Paprikaschote, rot  
1 Zweig Rosmarin  
500 ml Rotwein, trocken  
200 ml Balsamico  
1 Schuss Olivenöl  
750 ml Lammfond  
1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1.

Das Fleisch in einer Marinade aus Balsamico, Olivenöl, reichlich Pfeffer und etwas Salz über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in Olivenöl scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Paprika und Chili dazugeben. Das Tomatenmark zum Gulasch geben und anrösten. Mit der Hälfte der Rotweinmarinade ablöschen und einkochen lassen. Mit der Fleischbrühe und dem Rest der Marinade auffüllen und ca. 40 Minuten schmoren lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und gegebenenfalls etwas binden.

2.

Dazu passt eine cremige Polenta.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 3

21. Januar

Echte Carbonara

Zutaten für 3 Personen:

400g Spaghetti

150g italienischer Speck (Guanciale oder Pancetta)

2 ganze Eier

2 Eigelb

100 g Parmesan, gerieben

1 TL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1.

Den italienischen Speck in Streifen schneiden. Die Spaghetti in einem großen Topf Salzwasser kochen.

2.

Eigelb und ganze Eier in eine Schüssel geben und mit Parmesan verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck bei mittlerer Hitze knusprig anbraten.

3.

Sobald die Spaghetti al dente sind, kann man sie abgießend und zum Speck in die Pfanne geben. Herd ausschalten und die verquirlten Eier in die Pfanne gießen. Die Masse vorsichtig unterrühren. Wenn der Herd zu heiß ist oder Sie zu kräftig rühren, laufen Sie Gefahr, statt einer Carbonara Pasta mit Rührei zu bekommen.