

Was kochen Sie heute im März?

Woche 1



1. März

Gedämpfter Lachs mit schaumiger Senfsoße

Zutaten:

4 Scheiben TK-Lachsfilet

Salz und Pfeffer

8 Stiele Dill

250 ml Crème fraîche

200 ml Milch

1 Esslöffel Honig

1,5 Esslöffel Senf, scharf

Zitrone

Curry

Zubereitung:

Lachsfilet unaufgetaut mit kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben.

Dill waschen trocken schütteln und Fähnchen von den Stielen zupfen

Crème fraîche, Dill, Honig, Senf und Curry verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone abschmecken und über den Lachs gießen.

Im 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. Dazu passen Salzkartoffeln.

2. März

4-Käse-Pizza

Zutaten:

300 g Mehl, Type 550
1 TL Zucker
Salz
1 Pk. Trockenhefe
6 EL Olivenöl
100 g Mozzarella
150 g Gorgonzola
80 g Pecorino
80 g Parmesan
6 Stiele Salbei
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. 150 ml lauwarmes Wasser und das Olivenöl verrühren. Zur Mehlmischung geben und mit dem Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten (wenn der Teig nicht zusammenhält, esslöffelweise etwas Wasser unterarbeiten).

Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal 5 Min. kräftig durchkneten. In einer Schüssel abgedeckt 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Inzwischen den Mozzarella in 1 cm kleine Würfel schneiden und zwischen 2 doppelten Lagen Küchenpapier abtropfen lassen. Gorgonzola würfeln oder mit den Fingern zerpfücken. Pecorino und Parmesan jeweils auf der Haushaltsreibe fein reiben. Salbeiblättchen abzupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und in 4 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen von 20 cm Ø ausrollen und je 2 Fladen nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Pizzen mit Tomatenscheiben, Knoblauch, Käse und Salbei belegen, dabei rundherum einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Pizzen 10 Min. gehen lassen. Nacheinander im heißen Backofen bei 225 Grad (Gas 4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 15-20 Min. backen.

3. März

Schweinefilet mit Pesto und Parmesan

Zutaten:

Für das Filet

- 1 kg Schweinefilet
- Prise Salz und Pfeffer
- 8 Stück Basilikumblätter
- 20 Stück Parmaschinkenscheiben
- 3 EL Olivenöl
- 5 EL Pesto Rosso
- 5 EL geriebener Parmesan

Für die Sauce

- 50 ml Marsala
- 50 ml Rotwein
- 50 ml Gemüsefond
- 1 Prise Salz
- 1 EL Pesto rot
- 100 ml Sahne
- 2 TL Mehl

Zubereitung:

Für das Schweinefilet den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen. Das parierte Schweinefilet der Länge nach aufschneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern und entlang des Schnittes mit Basilikumblättern auslegen. Pesto Rosso und Parmesan auf den Basilikumblättern verteilen.

Die Schweinefilets wieder in Form drücken, mit Parmaschinken umwickeln und mit Olivenöl bestreichen. In einer Bratpfanne von beiden Seiten scharf anbraten, danach in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 20 Minuten braten. Aus dem Ofen nehmen in Scheiben schneiden und auf dem Teller anrichten.

Für die Sauce den Bratensaft vom Schweinefilet mit Marsala, Rotwein und Fond aufkochen, mit Salz, Pesto Rosso und etwas Sahne abschmecken. Evtl. mit Mehl andicken.

4. März

Karottensuppe mit Reismudeln und grünen Bohnen

Zutaten:

400 g Karotte
40 g Zwiebel
10 g Ingwer
1 kleine Chilischote
20 g Butter
600 ml Gemüsefond
150 ml Kokosmilch
1 TL Curry
Salz und Pfeffer
200 g Kohlrabi
150 g Reismudeln, abgekocht
150 g grüne Bohnen

Zubereitung:

Karotten und Zwiebel schälen, Karotten in Stücke und Zwiebel in Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein hacken, Chilischote halbieren, Trennwände und Samen entfernen und fein schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Karotten, Zwiebel, Ingwer und Chili andünsten. Mit Gemüsefond und Kokosmilch aufgießen, Gewürze zugeben und 20 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kohlrabi putzen bzw. schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, evtl. durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Kohlrabiwürfel und Reismudeln einstreuen und weitere 8 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Schluss die geputzten und gedrittelten Bohnen dazugeben.

Suppe evtl. nochmals abschmecken, mit restlicher Kokosmilch und Koriandergrün garniert servieren.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 1



5. März

Omelett mit Speck und frischen Champignons

Zutaten:

60 g Speck in Scheiben

250 g Champignons

1 Schalotte

3 Eier

2 EL Milch

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Champignons mit einer Bürste putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte fein würfeln.

Speckscheiben in einer Pfanne (ohne Fett) auslassen, herausnehmen. Champignons, Schalotten und 1 EL Öl ins Speckfett geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Die Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

1/2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eiermischung zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. stocken lassen. Die Hälfte des Specks und der Champignons mit Schalotten darauf verteilen, weitere 3 Min. stocken lassen. Omelett halb überlappen und aus der Pfanne auf einen großen Teller gleiten lassen. Das 2.Omelett ebenso zubereiten.

6. März

Grieß-Auflauf

Zutaten:

500 g Äpfel, Birnen, Aprikosen
0,5 l Milch
1 Prise Salz
125 g Grieß
Eine Prise Vanillepulver
100 g gemahlene Mandeln
2 EL Zucker
2 Eier
70 g Butter
3 EL Mandelplättchen
Butter

Zubereitung:

Die Früchte vorbereiten und klein schneiden. Die Milch mit dem Salz zum Kochen bringen. Grieß unter Rühren einstreuen, nochmals aufkochen lassen, Topf vom Herd ziehen und 10 Minuten quellen lassen.

Eier trennen, Eiklar zu Schnee schlagen. 50 g Butter in den Grießbrei rühren, gemahlene Mandeln und Eigelb mit Zucker und Vanillepulver unterrühren. Eischnee unterheben. Eine Auflaufform fetten.

Früchte abwechselnd mit dem Grießbrei einfüllen, mit Grießbrei abschließen. Sollte die Form zu groß sein, einfach Früchte auf dem Boden verteilen und den Grießbrei darüber streichen. Den Rest der Butter in Flöckchen darauf verteilen, mit Mandelplättchen bestreuen. Bei 175 Grad ca. 45 Minuten backen.

7. März

Geschnetzeltes vom Kalb mit cremiger Polenta

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
800 g Kalbfleisch (z. B. Filet, Schnitzel oder aus der Oberschale)
60 g Butterschmalz
2 EL Mehl
200 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Das Kalbfleisch unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Das Fleisch mit einem großen Küchenmesser erst in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden.

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch portionsweise unter häufigem Wenden von allen Seiten anbraten, bis es rundherum braun ist. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen. Mit dem restlichen Fleisch ebenso verfahren. Das portionsweise Anbraten ist wichtig, damit alle Fleischstücke in der Pfanne scharf angebräunt werden und nicht nur „in zweiter Reihe“ vor sich hin schmoren.

Die Zwiebel mit dem Knoblauch im Bratfett glasig dünsten, das Mehl darüber stäuben, kurz bräunen, mit Weißwein und Sahne ablöschen. Das Fleisch nun wieder hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Geschnetzelte auf kleiner Flamme warmhalten.

Dazu passt Polenta, die dadurch cremig wird, dass man 25 Prozent mehr Flüssigkeit verwendet, als auf der Packung angegeben ist.