

8. März

Fischstäbchen mit selbstgemachter Remoulade

Zutaten:

- 1 Packung Fischstäbchen
- 300 ml Sonnenblumenöl
- 2 Bio-Eigelb
- 15 g Kokosblütenzucker (alternativ Rohrzucker)
- 1 EL Apfel-Essig
- 1 EL Senf
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Salz
- 6 Cocktail-Cornichons (Gewürzgurken)
- 1 EL Kapern
- 1/4 Bund Petersilie
- 4 Stängel Dill
- 1 EL Estragon getrocknet
- 1/2 kleine Zwiebel
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Joghurt (mit 10% Fett)

Zubereitung:

Fischstäbchen nach Packungsanleitung kross braten.

Für die Remouladensoße (ergibt 500 ml) bereitet man zunächst eine Art Mayonnaise zu. Dazu werden die Eigelbe, der Kokosblütenzucker (alternativ Rohrzucker), Essig, Senf und der Saft der halben Zitrone mit Hilfe eines Handrührgerätes oder mit einer Küchenmaschine etwa 7 Minuten auf höchster Stufe geschlagen, bis eine dickliche Masse entsteht. Nun gibt man das Salz hinzu und schüttet das Sonnenblumenöl langsam in kleinen Schüben mit in die Rührschüssel, so dass eine cremige Mayonnaise entsteht.

Nun gibt man die Gewürzgurken, Kapern, Petersilie, Dill, den Estragon und die Zwiebel in einen Multihacker und zerkleinert das Ganze auf kleiner Stufe. Bitte nicht mit zu hoher Drehzahl arbeiten, da die Zwiebel sonst bitter werden kann und die Sauce ungenießbar werden würde. Die Masse hebt man nun vorsichtig mit der Crème fraîche und dem Joghurt unter die Mayonnaise. Die Sauce sollte nun mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen, damit sich das gesamte Aroma entfalten kann.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 2



9. März

Spätzle mit Pilzen und herzhaft angemachten Linsen

Zutaten:

1 kleines Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie, Porree, Petersilie)
1 Zwiebel
40g Butter
15g Mehl
250g Tellerlinsen
2 EL Tomatenmark
1–2 TL getrockneter Majoran
1 Lorbeerblatt
1,2l Gemüse- oder Fleischbrühe
1–2 EL Balsamessig
Salz und Pfeffer
pro Person 1 Paar Saitenwürstchen
150 g Champignons

Zubereitung:

Suppengrün und Zwiebel putzen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, 15g Mehl mit einem Schneebesen einrühren und wallen lassen, bis die Mischung leicht gebräunt ist. Gemüse und Tellerlinsen zugeben und glasig dünsten. Tomatenmark, Majoran und Lorbeerblatt unterrühren, mit Brühe auffüllen. Offen 30–35 Minuten leise köcheln lassen.

Das Linsengemüse mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig würzen, mit gehackter Petersilie bestreuen. Die Würstchen in heißem Wasser erhitzen und mit Spätzle zusammen servieren.

10. März

Rinderrouladen gefüllt mit Paprika und getrockneten Datteln

Zutaten:

100 g Manchego Käse
80 g getrocknete Datteln
1 rote Paprikaschote
4 Rinderrouladen, (à ca. 200 g)
Salz und Pfeffer
8 Scheiben durchwachsener Speck
1,5 Tl Chiliflocken
4 El Mehl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 El Öl
2 Tl Tomatenmark
3 Tl Zucker
125 ml Rotwein
1 Dose stückige Tomaten, (425 g EW)

Zubereitung:

Manchego grob raspeln. Datteln entsteinen und fein würfeln. Paprika putzen und fein würfeln. Rouladen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, von beiden Seiten mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 Speckscheiben belegen. Mit Käse, Paprika und Datteln bestreuen. Mit je 1/4 Tl Chiliflocken bestreuen.

Fleischscheiben an den Seiten etwas einschlagen, dann von einer Seite her fest aufrollen, die Enden mit Rouladennadeln feststecken. Rouladen im Mehl wenden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundherum braun anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratensatz unter Rühren 1 Min. glasig dünsten. Tomatenmark und 1 Tl Zucker zugeben und kurz mitrösten. Mit 75 ml Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. 50 ml Rotwein und Tomaten zugeben. Rouladen wieder in die Sauce setzen, aufkochen. Rouladen zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 1:30 - 1:45 Std. schmoren. Dabei mehrmals wenden. Sauce mit Salz, Chiliflocken und Zucker abschmecken und mit den Rouladen servieren.

11. März

Penne mit Huhn und Paprika

Zutaten:

2 Hähnchenkeulen
6 El Olivenöl
½ Tl Paprikapulver
1 Döschen Safran
3 Msp. Kurkuma
100 ml Sherry
20 g Rosinen
150 g Bundmöhren
300 g Fenchelknollen
2 bunte Spitzpaprika
Salz und Pfeffer
10 g Butter
200 g Penne Rigate
6 Pimientos de Padrón
30 g Kapernäpfel

Zubereitung:

Am Vortag von den Hähnchenkeulen vorsichtig die Haut abziehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Haut mit 1 El Olivenöl bepinseln und mit Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 220 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) in 15-18 Minuten knusprig backen, herausnehmen und in kleine Stücke zerschneiden. Inzwischen Fleisch vom Knochen lösen, Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, in einer Schüssel mit Paprikapulver, Safran und Kurkuma mischen. Sherry und Rosinen zugeben, mischen und über Nacht marinieren.

Am nächsten Tag Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchelgrün in kaltes Wasser legen und beiseitestellen. Beide Spitzpaprika putzen, längs halbieren, entkernen und quer in 1 cm dicke Streifen schneiden. Fleisch in ein feines Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen. Die Marinade auffangen.

3 El Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch und Rosinen darin bei starker Hitze 1-2 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. 1 El Öl und Butter im Bräter erhitzen. Möhren und Fenchel darin in 2-3 Minuten unter Rühren braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Rosinen und Marinade zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) 30 Minuten garen. Bräter aus dem Backofen herausnehmen.

Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, 50 ml Nudelwasser auffangen.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 2



Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika darin bei starker Hitze 2 Minuten knackig braten. Pimientos de Padrón und Kapernäpfel zugeben und kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit Nudelwasser und der Paprika-Mischung zu dem Hähnchenragout geben. Flüssigkeit unter Rühren bei mittelstarker Hitze sämig einkochen lassen. Fenchelgrün trocken tupfen und fein schneiden.

Nudelragout auf vorgewärmte Teller geben, mit etwas Fenchelgrün, Hühnerhaut und schwarzem Pfeffer bestreuen und servieren.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 2



12. März

Leberwurst-Brot mit frischem Salat und Johannisbeergelee

Zutaten:

150 g grobe Leberwurst
4 Scheiben Sauerteigbrot
Salat nach Wahl
4 TL Johannisbeergelee

Zubereitung:

Die Brotscheiben im Ofen bei 160 Grad Umluft 10 Minuten anrösten. Nur kurz abkühlen lassen und mit der Leberwurst bestreichen. Darauf einen Klecks Johannisbeergelee geben und mit frischem Salat servieren.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 2



13. März

Grüner Salat mit Ziegenkäse und Kümmelbrot

Zutaten:

Für den Salat

Salat (gemischt, z.B. Frisée und Treviso)

500 g Granatapfel

500 g Avocado (reif)

3EL Pinienkerne

200 g Ziegenfrischkäse

Für die Vinaigrette

4TL Senf (körnig)

6EL Apfelessig

3TL Honig

Salz und Pfeffer

4EL Nussöl

7EL Rapskernöl

Zubereitung:

Salatblätter putzen, abspülen und etwas trocken tupfen. Granatäpfel halbieren und die Kerne herauslösen. Avocados halbieren, jeweils den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch schälen und in Spalten schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Senf, 3 EL Wasser, Essig und Honig mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nuss- und Rapsöl unterrühren, abschmecken.

Alle Salatzutaten und die Vinaigrette mischen und in Schüsseln anrichten. Nach dem Mischen sofort servieren.

Salat auf Teller verteilen, Ziegenkäse darüber geben und mit Kümmelbrot servieren.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 2



14. März

Tortellini in Lachssahne, mit Gouda überbacken

Zutaten:

400 g Tortellini

200 ml Sahne

100 ml Gemüsebrühe

50 ml Weißwein

150 g Räucherlachs

150 g Gouda gerieben

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung minus 2 Minuten kochen und in eine Auflaufform geben.

Sahne, Gemüsebrühe und Weißwein aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Flüssigkeit über die Nudeln geben, mit dem Käse bestreuen und im Ofen bei 180 Grad 10 Minuten überbacken.