

## 15. März

### Curry mit Fisch und Süßkartoffeln in Tomatensoße

#### Zutaten:

500 g Zanderfilet  
Saft von 1 Zitrone  
600 g Süßkartoffeln  
300 g kleine feste Zucchini  
1 Gemüsezwiebel  
6 EL Sesamöl  
200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)  
Salz  
Mildes Currypulver  
rosa Pfeffer (im Mörser zerstoßen)

#### Zubereitung:

Das Fischfilet waschen und mit Küchenpapier abtrocknen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und ca. 15 Min. marinieren.

Inzwischen die Süßkartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und klein würfeln.

Den Fisch abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl im Wok erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. pfannenrühren. Herausnehmen. Die Süßkartoffeln im Wok in weiteren 2 EL Öl in 6-7 Min. glasig dünsten, herausnehmen. Das restliche Öl im Wok erhitzen, Zucchini und Zwiebel darin 3-4 Min. pfannenrühren. Fisch und Süßkartoffeln wieder dazugeben. Die Kokosmilch angießen, mit Salz, Curry und rosa Pfeffer abschmecken und weitere 4-5 Min. garen. Dazu schmeckt Basmatireis.

**16. März**

**Chicorée überbacken mit gekochtem Schinken**

Zutaten:

4 Kolben Chicorée (à 200 g)  
Salz  
8 Scheiben (à 40 g) gekochter Schinken  
40 g Butter oder Margarine  
3 EL Mehl  
350 ml Milch  
2 TL Instant-Gemüsebrühe  
75 g geriebener Goudakäse  
schwarzer Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
1/2 Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung:

Chicorée putzen, halbieren und waschen. In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Jede Chicoréehälfte mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln.

In eine Auflaufform setzen. Für die Béchamelsoße Fett in einem Topf schmelzen. Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Nach und nach Milch und 350 ml Wasser zugießen. Aufkochen, Brühe einrühren und 5 Minuten köcheln lassen.

50 g Käse nach und nach untermischen und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Béchamel über den Chicorée gießen. Mit 25 g Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten backen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit über den Auflauf streuen.

**17. März**

**Ganzes Huhn, gefüllt mit Brezelknödeln und Salbei**

Zutaten:

1 Hähnchen, TK  
8 Laugenbrezen, altbacken  
3 Eier  
Salz und Pfeffer  
Petersilie  
2 gestr. TL Mehl  
1 gestr. TL Brühe  
500ml Milch  
Hähnchengewürz  
2 Zwiebeln

Zubereitung:

Die Brezen in dünne Scheiben schneiden. Die Milch erwärmen und über die Brezen gießen. Die Eier und die gehackte Petersilie dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und locker durchmengen.

Das Hähnchen mit Hähnchengewürz innen und außen würzen, mit der Knödelmasse füllen und mit geschälten geviertelten Zwiebeln in einen Bräter setzen, wenn vorhanden, kann man auch die Innereien mit in den Bräter legen.

Bei 250 Grad eine Stunde braten, dabei immer wieder mit Wasser begießen. Nach einer Stunde das Hähnchen tranchieren und warmhalten. Die Temperatur auf 200 Grad verringern. Das Mehl mit Brühe und etwas Wasser verrühren und in den Bratensaft rühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und evtl. gekörnter Brühe abschmecken.

Aus der restlichen Semmelmasse Knödel formen und diese im Salzwasser in ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Wer will, kann die rohen Semmelknödel auch direkt mit in den Bräter in den Bratensaft setzen und im Ofen mitgaren.

Das Hähnchen mit den Knödeln, der Füllung und der Soße servieren.

**18. März**

**Brokkoli-Gratin mit Emmentaler überbacken**

Zutaten:

400 g Brokkoli  
Salz und Pfeffer  
400 g Penne (oder andere Röhrennudeln)  
Muskat  
100 g Sahne  
100 g Schmand  
2 Eier  
100 g Emmentaler  
Paprikapulver  
20 g fein geriebener Parmesan

Zubereitung:

Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Brokkoliröschen darin 3 Minuten blanchieren. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, mit eiskaltem Wasser abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. Die Penne in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und ebenfalls sehr gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die gegarten Brokkoliröschen mit den Penne mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in eine gefettete Auflaufform (ca. 25 cm Durchmesser) füllen.

Die Sahne mit dem Schmand und den Eiern verrühren. Den Emmentaler-Käse reiben und die Hälfte unter den Sahne-Mix mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Den Sahne-Schmand-Guss über das Nudel-Gemüse gießen. Den restlichen Käse mit dem Parmesan mischen und darüber streuen. Den Nudel-Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene in 30-35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 3



19. März

Wurstchen aus der Pfanne mit Kresse-Kartoffelsalat

Zutaten:

250 g Kartoffeln

100 ml Gemüsebrühe

1 EL Essig

Salz und Pfeffer

1 TL Senf (Menge nach Bedarf - abschmecken)

½ mittelgroße Zwiebel

1 EL Kürbiskernöl

1 EL Traubenkernöl

1 EL Brunnenkresse (frisch)

Zubereitung:

Würste in einer Pfanne scharf anbraten.

Kartoffeln putzen, kochen, pellen, in Scheiben schneiden und mit Rinderbrühe übergießen.

Mit Essig, etwas Salz, Pfeffer, und Senf würzen. ½ Zwiebel hacken und unter den Salat rühren.

20 Minuten ziehen lassen.

Trauben- und Kürbiskernöl dazugeben. Dann mit frischer Brunnenkresse garnieren.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 3



20. März

Spaghetti mit Olivenöl , Knoblauch und Chili

Zutaten:

400g Spaghetti

1 Prise Salz

4 Knoblauchzehen

1 Buhnd Petersilie

150ml kaltgepresstes Olivenöl

n.B. Pfefferoni

Zubereitung:

Die Spaghetti in einem großen Topf in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Die Knoblauchzehen in der Zwischenzeit schälen, durch die Knoblauchpresse drücken oder fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschwenken und die Blätter fein hacken.

In einer kleinen Pfanne das Olivenöl mit Knoblauch, Petersilie und Pfefferoni bei schwacher Hitze erwärmen, etwa 3 Min. ziehen lassen. Nach Belieben salzen. Die Nudeln in ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen und untermengen.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 3



21. März

Gemüse-Rührei mit Paprika, Erbsen und Petersilie

Zutaten:

6 Eier

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Tasse Tiefkühlerbsen

½ Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

1 EL Butter

Zubereitung:

Paprika würfeln und in einer Pfanne in etwas Butter scharf anbraten. TK-Erbsen dazugeben und 2 Minuten mitbraten.

Eier in einer Schüssel verquirlen und über das Gemüse geben, salzen, pfeffern und vorsichtig verrühren. Etwa 5 Minuten braten und sofort servieren.