

22. März

**Rauchforelle mit Pumpernickel und Kopfsalat**

Zutaten:

50 g geräuchertes Forellenfilet  
60 g Creme fraîche  
Salz und Pfeffer  
1 EL Zitronensaft  
2 Stiele Dill  
20 g Wild-Preiselbeeren im eigenen Saft  
20 g Forellenkaviar  
12 (à 10 g) Pumpernickel-Taler  
60 g Feldsalat  
50 g Kirschtomaten  
2 EL Weißwein-Essig  
1 Prise Zucker  
2 EL Öl

Zubereitung:

Forellenfilets und Crème fraîche pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dill waschen, trocken tupfen und Fähnchen von den Stielen zupfen. Preiselbeeren abtropfen lassen. Forellencreme auf die Pumpernickel-Taler streichen und jeweils 4 Taler mit Preiselbeeren, Dillfährnchen und Forellencaviar garnieren.

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, trockenreiben und vierteln. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl nach und nach darunter schlagen. Pumpernickel, Feldsalat und Tomaten anrichten.

Salat mit Vinaigrette beträufeln und alles servieren.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 4 & 5



23. März

Waffeln mit Erdnüssen und Schokoladensoße

Zutaten:

100 g Schokolade  
200 g Schlagsahne  
150 g weiche Butter oder Margarine  
75 g Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier (Größe M)  
200 g Mehl  
1 TL Backpulver  
100 g Erdnüsse geraspelt  
200 ml Milch  
3 kleine Bananen  
4–5 EL flüssiger Honig  
1 kleiner Granatapfel  
Puderzucker  
Fett

Zubereitung:

Schokolade in Stücke brechen. Sahne und Schokolade unter Rühren erhitzen und abkühlen lassen. Fett, Zucker und Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver und Nüsse mischen, abwechselnd mit der Milch unterrühren. Waffeleisen erhitzen und leicht einfetten. Nacheinander aus dem Teig 6 Waffeln backen

Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Honig in einer Pfanne erwärmen. Bananenscheiben darin wenden. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Waffeln mit Bananenscheiben, Granatapfelkernen und Schokosoße auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben.

24. März

## Rinderbacken in Rotwein geschmort mit Selleriestampf

### Zutaten:

300 g Zwiebeln  
200 g Möhren  
100 g Knollensellerie  
1 Pfefferschote  
40 g Butterschmalz  
1,8 kg Rinderbacken, (pariert, küchenfertig)  
Salz und Pfeffer  
1 El Tomatenmark  
700 ml trockener Rotwein  
1 l Rinderfond  
1 Lorbeerblatt  
1 kg fest kochende Kartoffeln  
40 g italienischer Hartkäse, (z. B. Parmesan)  
1 Bund krause Petersilie

### Zubereitung:

Zwiebeln grob in Würfel schneiden. Möhren und Sellerie schälen und in ca. 5 mm große Stücke schneiden. Pfefferschote putzen und mit Kernen in feine Ringe schneiden.

30 g Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Rinderbacken darin bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten rundum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rinderbacken aus dem Bräter nehmen. Restliches Butterschmalz zugeben, Zwiebeln darin bei starker Hitze 3-4 Minuten braten. Möhren, Sellerie und Pfefferschote zugeben und weitere 3-4 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Mit 350 ml Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Restlichen Rotwein zugeben und erneut stark einkochen lassen. Mit Fond auffüllen, Fleisch und Lorbeer zugeben, kurz aufkochen lassen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 3 Stunden schmoren, das Fleisch dabei mehrmals wenden.

Bräter aus dem Backofen nehmen. Rinderbacken aus dem Bratenfond nehmen. Lorbeer entfernen. Das Gemüse im Bratenfond mit dem Schneidstab sehr fein pürieren, bis eine sämige glatte Sauce entsteht. Rinderbacken halbieren und zurück in die Sauce legen. Kurz aufkochen lassen. Dazu passt ein Püree aus 75 Prozent Kartoffeln und 25 Prozent Sellerie.

25. März

### Rote-Bete-Topf mit Bohnen, Kartoffeln und Weißkohl

#### Zutaten:

750 g Querrippe vom Rind  
Salz und Pfeffer  
2 Zwiebeln  
1 Lorbeerblatt  
8 Pfefferkörner  
500 g Weißkohl  
375 Rote Bete  
1 Dose große weiße Bohnenkerne  
2 EL Öl  
2 (ca. 300 g) Kalbsbratwürste  
2 Scheiben Toastbrot  
Edelsüß-Paprika  
½ Bund Petersilie

#### Zubereitung:

Fleisch waschen und in 2 Liter leicht gesalzenes Wasser geben. Zwiebeln schälen, würfeln und mit dem Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zum Fleisch geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden garen.

In der Zwischenzeit Kohl putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Kohl, Rote Bete und Bohnen ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwurstbrät in kleinen Klößchen aus der Haut ins heiße Öl drücken und rundherum goldbraun braten. Klößchen herausnehmen. Brot fein zerbröseln und im Bratfett goldbraun rösten und mit Paprika bestäuben.

Petersilie waschen, fein hacken und unter die Brotbrösel mischen. Fleisch aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen, in Würfel schneiden und mit den Bratwurstklößchen in die Brühe geben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eintopf mit Brotbröseln bestreut servieren. Wer mag, kann auch noch Kartoffeln mitkochen.

26. März

Reis-Puffer mit feinem Lauch auf Tomatensalat

Zutaten:

100 g Naturreis  
300 g Lauch  
4 El neutrales Öl  
3 Kartoffeln, (250 g)  
2 Eier  
Salz und Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
500 g Tomaten  
150 g Crème fraîche  
2 El Olivenöl  
Basilikumblättchen

Zubereitung:

Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abgießen und gut abkühlen lassen.

Lauch putzen, gründlich waschen und fein würfeln. In einer Pfanne mit 1 El Öl erhitzen. Lauch darin bei mittlerer Hitze 4 Min. dünsten.

Kartoffeln schälen, fein reiben, in einem Küchentuch kräftig ausdrücken. *Unser Tipp:* Für die Puffer ist es wichtig, die geriebenen Kartoffeln gründlich auszudrücken, sonst wird der Teig zu wässrig und die Puffer zerfallen in der Pfanne.

Reis, Lauch, Kartoffeln und Eier in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 3 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Reismasse 8 Puffer formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5-7 Min. goldbraun braten.

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen, Tomaten in Scheiben schneiden. Auf einer Platte salzen und pfeffern. Crème fraîche glattrühren, auf den Tomaten verteilen. Olivenöl darüber träufeln. Mit Basilikum bestreuen. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf dem Tomatensalat servieren.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 4 & 5



27. März

Hefebrot mit Salami, Kapern und Bergkäse überbacken

Zutaten:

500 g Mehl  
2 Eier  
1 Stück Hefe  
1 TL Zucker  
100 ml Milch  
Salz und Pfeffer  
10 Scheiben Salami  
2 EL Kapern  
200 g Bergkäse

Zubereitung:

Hefe in lauwarmen Milch mit dem Zucker auflösen und 10 Minuten ruhen lassen. Mit dem Mehl, den Eiern und einer guten Prise Salz vermischen und zu einem glatten Teig rühren. Teig abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

Danach auf einer bemehlten Unterlage zu einem Fladen ausrollen, mit der Salami belegen, Kapern darauf verteilen und mit dem Käse bestreuen. Ca. 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 4 & 5



28. März

Meerrettich in der Suppe mit gebratener Blutwurst

Zutaten:

1 kleine Zwiebel  
350 g Kartoffeln  
1 Apfel  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Öl  
600 ml Gemüsebrühe  
150 g Schlagsahne  
2 TL Meerrettich (aus dem Glas)  
Salz und weißer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1-2 Stiele Majoran  
8 Scheiben Blutwurst

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Apfel gründlich waschen, vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden. Apfel fein würfeln. 1/4 der Apfelwürfel abnehmen und mit Zitronensaft beträufeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Kartoffeln und Apfel zufügen und ebenfalls kurz mit andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen lassen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Meerrettich zufügen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Majoran waschen, trocken tupfen und Blättchen von den Stielen zupfen.

Blutwurstscheiben kurz in der Pfanne ohne Fett anbraten und zur Suppe geben. Diese in Suppenschüsseln mit restlichen Apfelwürfeln und Majoranblättchen bestreut servieren.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 4 & 5



29. März

Kartoffeln mit Chili, Kreuzkümmel und Schmand

Zutaten:

500 g Kartoffeln, festkochen

1 Chilischote

1 Prise Kreuzkümmel

100 g Schmand

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und schälen. Chilischote fein würfeln und über die Kartoffeln streuen.

Schmand mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und zu den Kartoffeln servieren.



Was kochen Sie heute im März?

Woche 4 & 5



30. März

Frikadellen gefüllt mit Fetakäse und Mangold

Zutaten:

750 g Rinderhackfleisch

100 g Fetakäse

100 g Mangold

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

3 EL Semmelbrösel

2 Eier

2 EL gesalzene Butter

Zubereitung:

Mangold fein hacken. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Semmelbrösel, Mangold und Eier unterkneten. Kleine Kugeln formen und jeweils mit einem Würfel Fetakäse füllen. Platt drücken und in der Butter von jeder Seite 5 Minuten Braten. Dazu passt Salat.

Was kochen Sie heute im März?

Woche 4 & 5



**31. März**

**Lammschulter aus dem Ofen mit Herzogin-Kartoffeln**

Zutaten:

800 g Lammschulter ohne Knochen (ein großes oder zwei kleine Stücke)  
1 bis 2 Knoblauchzehen  
1 EL Rosmarin-Nadeln  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Fleisch bei Zimmertemperatur mit einer Mischung aus fein gehacktem Knoblauch, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Zitronenschale einreiben.

Das Fleisch in Olivenöl von jeder Seite in der Pfanne anbraten. In den Backofen geben und 30 Minuten braten, dann ist es innen rosa. Dazu passen Herzogin-Kartoffeln.