

Was kochen Sie heute im April?

Woche 1



1. April

Zwiebelschiffe mit Hackfleisch und frischem Knoblauch

Zutaten:

3 große Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen
350g mageres Schweinefleisch (aus der Schulter)
150g frischer Schweinebauch (ohne Schwarte)
Salz und Pfeffer
50g Frühstücksspeck (Bacon)
1 EL Rapsöl
100ml Weißwein oder Apfelsaft
1 Bund Schnittlauch
Fleischwolf mit grober Scheibe
Kerngehäuseausstecher
Öl zum Bestreichen

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel grob würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls grob würfeln. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln durch den Fleischwolf drehen. Das Mett salzen und pfeffern, dabei nicht zu sehr durchkneten. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Von den übrigen Zwiebeln mit dem Kerngehäuseausstecher die Wurzelansätze wie den Strunk eines Apfels herausstechen. „Zwiebelstrünke“ aufheben. Anschließend Zwiebeln senkrecht halbieren und die Zwiebelschichten voneinander lösen. 8 - 10 große Zwiebelblätter innen salzen und kühl stellen.

Zwiebelstrünke (ohne Wurzelansatz) und restliche Zwiebelblätter fein würfeln. Speck in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin Zwiebelwürfel und Speck bei mittlerer Hitze langsam hellbraun braten. Mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen, 5 Minuten einkochen lassen, salzen, pfeffern. Die Sauce warmhalten.

Den Grill anheizen. Zwiebelblätter innen mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem Schweinemett füllen, glatt streichen. Zwiebelschiffchen rundherum mit Öl bestreichen.

Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Zwiebelschiffchen auf den Rost legen bei mittlerer Hitze erst auf der Fleischseite 7 Minuten grillen, dann wenden und bei etwas geringerer Hitze weitere 10 Minuten grillen, bis die Zwiebelblätter gut gebräunt sind. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden, unter die Sauce mischen. Zu den Zwiebelschiffchen servieren.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 1



2. April

Knusperspargel im Kichererbsenmantel mit Kräuterrahm

Zutaten:

250g Kichererbsenmehl

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Kurkumapulver

Salz und Pfeffer

750g weißer Spargel

4 Handvoll Kräuter wie Pfefferminze, Petersilie und Schnittlauch

300g saure Sahne

350ml Rapsöl oder Kokosfett zum Ausbacken

Zubereitung:

In einer Schüssel Kichererbsenmehl, Koriander, Kurkuma und ½ TL Salz mischen. Langsam etwa 400 ml kaltes Wasser zugeben und mit einem Schneebesen unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.

Den Spargel waschen und großzügig schälen. Die holzigen Enden abschneiden und den Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.

Für den Kräuterrahm alle Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter mit der sauren Sahne verrühren, salzen und pfeffern.

Das Fett 3 cm hoch in einen kleinen Topf gießen und erhitzen. Wenn um einen Brotkrümel Blasen aufsteigen, ist das Fett heiß genug.

Die Spargelstücke portionsweise im Teig wenden und im heißen Öl in 5 Minuten goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Kräuterdip servieren.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 1



3. April

Kräutersuppe mit wachweich gekochtem Ei

Zutaten:

100g gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Bärlauch, Kerbel, Kresse, Dill)
75ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 Schalotten
75g Butter
100ml Weißwein
500ml Geflügelbrühe
250g Sahne
4 Eier
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen grob zerkleinern und mit dem Öl und je 1 Prise Salz und Pfeffer im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste pürieren.

Schalotten schälen und fein würfeln. 20 g Butter zerlassen. Schalotten in der Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Die Brühe und die Sahne angießen und aufkochen, dann bei großer Hitze offen um ein Drittel einkochen lassen.

Die Eier in kochendes Wasser geben und darin in 6 Minuten wachweich garen. Eier eiskalt abschrecken und vorsichtig pellen. Das obere Viertel der Eier wegschneiden.

Die restliche Butter mit dem Pürierstab unter die eingekochte Rahmsuppe mixen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in tiefe Teller verteilen, Kräuterpaste großzügig kreis- oder spiralförmig darüber träufeln. Eier in die Mitte setzen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit einigen Kräutern garniert servieren.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 1



4. April

Veggie-Wurst mit selbst gemachter Soße und Chili

Zutaten:

1 Zwiebel
2 EL Zucker
50g Tomatenmark
100ml Apfelsaft
1 EL Worcestersoße
4 EL mildes Currypulver
2 TL Paprikapulver, edelsüß
½ TL Paprikapulver, rosenscharf
1 Prise Chili
Salz und Pfeffer
8 dicke vegetarische Kochwürste

Zubereitung:

Für die Sauce Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucker in einen Topf streuen und erhitzen, bis er schmilzt. Zwiebelwürfel darin sanft andünsten und bräunen. Tomatenmark einrühren und 100 ml Wasser und den Apfelsaft dazu gießen, aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Sauce mit Worcestersoße, 2 EL Currypulver, beiden Paprikasorten, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

Den Grill anheizen. Die Haut der Bratwürste mit einem scharfen Messer leicht anritzen, damit die Würste beim Grillen nicht platzen. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Die Würste mit Öl bestreichen, auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden.

Fertige Würste auf Tellern in dicke Scheiben schneiden, mit Sauce übergießen und mit dem übrigen Currypulver bestreuen.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 1



5. April

Doradenfilet mit Möhren-Weizen-Risotto

Zutaten:

2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
70g Zartweizen
125ml Hühnerbrühe
100ml Möhrensaft
50g Zuckerschoten
2 Doradenfilets mit Haut (je etwa 100g; ersatzweise Zander)
Salz und Pfeffer
50g TK-Erbesen
1 EL Petersilie
15g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano)

Zubereitung:

In einem kleinen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Weizen im heißen Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Brühe und Möhrensaft dazu gießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten garen.

Inzwischen die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten, bis die Haut kross und goldbraun ist. Die Fischfilets wenden und bei kleiner Hitze in etwa 2 Minuten fertig braten.

Etwa 3 Minuten vor Ende der Weizen-Garzeit Zuckerschoten, Erbsen und Petersilie dazugeben, untermischen und zugedeckt bis zum Schluss mitgaren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse frisch darüber reiben. Risotto mit den Fischfilets anrichten.

6. April

Grießschnitten mit Gewürz-Feigen und Honig

Zutaten:

Für die Grießschnitten

½ Bio-Zitrone

1L Milch

50g Butter

20g Kokosblütenzucker

Salz

250g Hartweizengrieß

4 Eier

100g Semmelbrösel

4 EL Butterschmalz, zum Braten

Für die Gewürz-Feigen

½ Stange Zimt

3 Pimentkörner

300ml Kirschsafft

1 Bio-Orange

3 EL Honig

9 frische Feigen

Zubereitung:

Pimentkörner leicht andrücken und gemeinsam mit der Zimtstange, dem Kirschsafft und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Derweil die Orange waschen, die Schale mit einem Sparschäler schälen und den Fruchtsafft auspressen. Saft und Schale mit dem Honig in den Topf geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Feigen wasche, in den Topf geben, die Herdplatte ausschalten und die Feigen zugedeckt für etwa 3 Stunden ziehen lassen. Die Feigen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Den Sud zur Hälfte einkochen, durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Derweil für die Grießschnitten die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Milch mit Butter, Zucker, Zitronenschale und Salz in einem offenen Topf aufkochen. Den Grieß unter Rühren nach und nach hineingeben und weiterhin unter häufigem Rühren in etwa 7 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Grießbrei 5 Minuten abkühlen lassen. Dann nacheinander 2 Eier gut untermengen.

Ein großes Backblech mit Wasser bepinseln. Den Grießbrei darauf knapp 2 cm dick zu einem Rechteck verstreichen. 30 Minuten abkühlen lassen. Dann in gleichmäßige Rauten von etwa 6 × 8 cm schneiden.

Zum Panieren zwei Eier in einem tiefen Teller verquirlen, die Semmelbrösel in einen weiteren Teller geben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Grießschnitten zuerst im Ei wenden, dann mit den Semmelbröseln panieren. Portionsweise in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 Minuten knusprig ausbacken.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 1



Die Feigen wieder in den Sud geben und mit den gebackenen Grießschnitten servieren.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 1



7. April

Grillzöpfe vom Schweinefilet mit Paprika und Kümmel

Zutaten:

750g Schweinefilet am Stück
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Paprikapulver, rosenscharf
1 TL Kümmel, gemahlen
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 TL Majoran, getrocknet
Zitronenviertel zum Beträufeln

Zubereitung:

Vom Schweinefilet die Häute entfernen, Filet längs halbieren. Die Hälften mit der flachen Seite des FleisCHKlopfers leicht flachklopfen. Jede Hälfte längs in 3 gleich breite Streifen schneiden, sodass diese am dickeren Filetende noch zusammenhängen.

Für die Marinade die Zwiebel schälen und fein reiben. Den Knoblauch schälen und zum Zwiebelpüree pressen. Mit Paprika, Kümmel und der Hälfte des Olivenöls verrühren. Filetstreifen vorsichtig in der Marinade wenden, damit sie nicht auseinanderreißen, und abgedeckt im Kühlschrank etwa 4 Stunden marinieren.

Den Grill anheizen. Das Fleisch aus der Marinade heben und trocken tupfen (dabei die Marinade aufheben). Die Streifen jedes Filetstücks zu einem Zopf flechten, die Enden mit Zahnstochern zusammenstecken. Die Zöpfe mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.

Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Die Grill-zöpfe auf den Rost legen und bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite etwa 8 Minuten grillen, dabei ab und zu mit Marinade bepinseln.

Die fertigen Grillzöpfe mit Majoran bestreuen und mit den Zitronenvierteln zum Beträufeln servieren.