

Was kochen Sie heute im April?

Woche 2



8. April

Kartoffeleintopf mit Grünkern, Möhren und Lauch

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
350g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
150g Möhren
1 EL Olivenöl
100g Grünkern
600ml Gemüsebrühe
½ Stange Lauch
Salz und Pfeffer
4 Stängel Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel, die Kartoffeln und die Möhren schälen. Die Zwiebel fein hacken, Kartoffeln und Möhren in 2 cm große Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin Zwiebel, Kartoffeln und Möhren andünsten. Nach 3 Minuten den Grünkern dazugeben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar und der Grünkern weich ist. Dabei immer wieder mal umrühren.

Lauch putzen, gründlich waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Nach 20 Minuten zum Eintopf geben und mitgaren.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kurz vor dem Servieren über den Eintopf streuen.

9. April

Leberkäse gefüllt

Zutaten:

4 dicke Scheiben Leberkäse (je 150g)
100g Camembert
2 EL weiche Butter
1 kleine Zwiebel oder Schalotte
¼ TL Kümmel, gemahlen
½ TL Paprikapulver, edelsüß
150g saure Sahne
2 EL süßer Senf
1 Prise Chili
Salz und Pfeffer
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Die Leberkäsescheiben längs halbieren, in Klarsichtfolie wickeln und in den Kühlschrank legen.

Für den Obazdn den Camembert entrinden, das Innere mit einer Gabel zerdrücken, dann die Butter untermengen. Zwiebel oder Schalotte schälen, sehr fein hacken und unter den Käse mischen. Die Masse mit Kümmel und Paprika würzen (nicht salzen, der Leberkäse ist schon salzig genug).

In jede Leberkäsescheibe seitlich mit einem scharfen Messer eine Tasche einschneiden, sodass der Einschnitt möglichst klein, die Tasche aber schön groß ist. Die Käsemasse (den Obazdn) mit einem kleinen Löffel einfüllen. Die Öffnungen mit Zahnstochern (schräg eingestochen) verschließen. Leberkäse wieder gut kühlen.

Für die Senfsahne saure und süße Sahne glatt verquirlen. Den Senf unterrühren und die Sahne mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den Zitronensaft untermischen.

Den Grill anheizen. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Die gefüllten Leberkäsescheiben mit wenig Öl bestreichen, auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze pro Seite 4 Minuten grillen, bis der Leberkäse schön gebräunt ist, die Füllung aber noch nicht aus dem Fleisch austritt.

Die Leberkäsescheiben auf Teller verteilen und mit der Senfsahne servieren.

10. April

Fladenbrot mit Gorgonzola, Parmesan und Mozzarella

Zutaten:

Für das Fladenbrot

2 kleine runde Fladenbrote
2 Kugeln Büffelmozzarella
100g Gorgonzola
50g Parmesan, am Stück
4 reife Feigen
2 TL Fenchelsamen
400g Tomatensoße
Pfeffer
2 EL Olivenöl

Für die Chili-Salsa

1 EL Kapern, in Salz
1 große rote Zwiebel
1 kleine frische rote Chilischote
½ Bund Koriander
2 Prisen gemahlene Chipotle-Chili
3 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Die Fladenbrote mit einem Sägemesser quer halbieren. Die Brothälften mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen, den Gorgonzola in Stückchen schneiden und den Parmesan fein reiben. Die Feigen abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen.

Die Fladenbrote im heißen Ofen 3 Minuten anrösten. Die Brote mit der Tomatensauce bestreichen, dann mit Mozzarella, Gorgonzola und Feigen belegen. Parmesan, Fenchelsamen und Pfeffer darüber streuen und die Pizzafladen mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen 10 Minuten backen, bis der Käse schön zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Inzwischen für die Chili-Salsa die Kapern gut abspülen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chili putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und etwas kleiner zupfen. Kapern, Zwiebel, Chili, Chipotle-Pulver, Zitronensaft, Olivenöl, Koriander und etwas Salz verrühren. Die Pizza aus dem Ofen nehmen und die Salsa darüber geben.

11. April

Möhren mariniert mit Kichererbsen und süß-scharfer Soße

Zutaten:

1L Gemüsebrühe
3 Lorbeerblätter
2 Bund dünne Möhren
3 EL Sanddornfruchtsauce
4 EL Zitronensaft
Salz
4 EL süß-scharfe Chilisauce
5 EL Olivenöl
2 Dosen Kichererbsen
250g griechischer Joghurt
2 Beete Shiso-Kresse (ersatzweise 1 Beet Gartenkresse)
1 TL Chiliflocken

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe mit den Lorbeerblättern in einem weiten Topf aufkochen. Das Möhrengrün stark kürzen oder abschneiden und die Möhren schälen. Die Möhren in der Gemüsebrühe für etwa 6 Minuten bissfest kochen, herausnehmen und auf eine Servierplatte legen.

Inzwischen für die Vinaigrette Sanddornfruchtsauce, Zitronensaft, ½ TL Salz, 2 EL Chilisauce und Olivenöl verquirlen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Die abgetropften Kichererbsen zu den Möhren geben und die Vinaigrette darüber träufeln. Die Servierplatte mit Frischhaltefolie abdecken und das Gemüse mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.

Den Joghurt cremig rühren und auf den Möhren verteilen. Das Gemüse mit den übrigen 2 EL Chilisauce beträufeln. Shiso- oder Gartenkresse vom Beet schneiden und mit den Chiliflocken darüber streuen.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 2



12. April

Saibling mit Pesto und Bandnudeln, darauf alter Ziegenkoude

Zutaten:

50g Bärlauch

50g Basilikum

30g Pinienkerne

50g alter Ziegenkoude

120ml Olivenöl

Saft von 1 Limette

Salz und Pfeffer

4 Saiblingsfilets (je 150g)

1 EL Butter

Zubereitung:

Den Bärlauch putzen, waschen und trockenschleudern. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett erwärmen. Den Käse grob hacken. Alles mit 100 ml Öl, Limettensaft und Salz in der Küchenmaschine zu Pesto verarbeiten.

Die Fischfilets salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne Butter und übriges Öl erhitzen. Darin die Saiblingsfilets bei geringer Hitze von jeder Seite etwa 2 Minuten sanft garen. Mit dem Pesto servieren.

13. April

Zitronen-Risotto mit Kardamom-Gemüse und Petersilie

Zutaten:

1,25L Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Bio-Zitrone
90g Butter
300g Risottoreis
400g Karotten mit Grün
3 grüne Kardamomkapseln
4 Pimentkörner
3 EL helle Sojasauce
Salz und Pfeffer
50g entsteinte grüne Oliven
4 EL Ahornsirup
½ Bund glatte Petersilie
100g Gorgonzola Dolce

Zubereitung:

Für das Risotto die Brühe erhitzen und warmhalten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. In einem Topf 1 EL Butter aufschäumen lassen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz mit andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen. Das Risotto 20 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Brühe dazu gießen, sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.

Inzwischen für das Möhrengemüse die Möhren putzen, dabei etwas Grün stehenlassen. Die Möhren schälen und je nach Dicke längs halbieren oder ganz lassen. Die Kardamomkapseln mit einer Messerklinge zerdrücken und die schwarzen Samen herauslösen. Kardamomsamen und Piment im Mörser fein zerstoßen.

In einer weiten Pfanne 2 EL Butter zerlassen. Die Möhren darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten (die Butter darf dabei ruhig etwas bräunen). Gewürze, 50ml Gemüsebrühe, Sojasauce und etwas Salz dazugeben und die Möhren zugedeckt etwa 7 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Die Oliven grob hacken. Den Ahornsirup zum Möhrengemüse gießen, die Oliven dazugeben und die Möhren offen 2 Minuten glasieren, bis sie vom Sirup überzogen sind. Dann die Möhren mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. 1 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und die Petersilie unter das Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 weiteren EL Zitronensaft abschmecken. Die übrige Butter unterrühren, bis das Risotto schön cremig ist.

Den Gorgonzola in 4 Portionen teilen. Das Risotto auf Teller verteilen, die Möhren und den Gorgonzola darauf anrichten.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 2



14. April

Rinderbraten in Glühwein geschmort mit Polenta

Zutaten:

2 Bund Frühlingszwiebeln

150g Shiitake-Pilze

1,5kg Rindfleisch (bspw. Nuss oder Oberschale; beim Metzger mit 80g fettem Speck gespickt bestellen)

Salz und Pfeffer

3 EL Öl

3 Kalbsknochen

500ml Glühwein

3 Zweige Thymian

1 Tomate

1 Stück Schwarzbrot

1L Fleischbrühe

3 EL Saucenbinder, dunkel

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und halbieren. Shiitake-Pilze putzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im Bräter in heißem Öl mit den Knochen rundherum anbraten. Zwiebeln und Pilze zugeben, kurz mitbraten. Mit Glühwein schluckweise ablöschen und diesen immer wieder etwas einköcheln lassen. Thymian, Tomate und Brot zufügen.

Den Braten mit der Brühe angießen und geschlossen 2 Stunden bei kleinster Temperatur garen, nach 1 Stunde einmal wenden. Das Fleisch herausheben, den Fond durch ein Sieb passieren und mit dem Saucenbinder binden.

Dazu passt cremige Polenta.