

Was kochen Sie heute im April?

Woche 3



15. April

Rüblükuchen mit gemahlenden Mandeln und Kirschwasser

Zutaten:

1 große Bio-Zitrone  
250g Möhren  
2 EL Kirschwasser  
250g Mandeln, gemahlen  
50g Mehl  
2 TL Backpulver  
6 Eier  
160g Zucker  
200g Puderzucker  
Marzipanmöhren (Fertigprodukt)

Zubereitung:

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Möhren schälen, putzen und fein reiben. Mit Zitronenschale, 1 EL Saft und nach Belieben mit Kirschwasser mischen.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Form einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen. Die Eier trennen, Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Eigelbe nacheinander darunterziehen. Möhren und Mehlmischung darauf häufen, mit dem Schneebesen untermischen.

Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) etwa 40 Minuten backen. Kuchen in der Form kurz abkühlen lassen, dann herauslösen und auf dem Kuchengitter vollkommen auskühlen lassen. Puderzucker mit 3 EL Zitronensaft zu einem Guss verrühren und auf der Oberfläche verstreichen. Mit Marzipanmöhren verziern.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 3



16. April

Eiersalat mit Cornichons und Kräuter-Mayonnaise

Zutaten:

*Für den Eiersalat*

12 Eier

100g Silberzwiebeln

125g Cornichons

*Für die Kräuter-Mayonnaise*

2 hart gekochte Eigelbe (von oben)

2 EL Dijon-Senf

2 TL Sherry-Essig

2 EL Olivenöl

4 EL Rapsöl

125g Doppelrahmfrischkäse

100g Saure Sahne

Kräutersalz

Frisch gemahlener grüner Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Dill

1 großes Bund Petersilie

Zubereitung:

Die Eier 10 Minuten hart kochen. Inzwischen die Silberzwiebeln abtropfen lassen und halbieren. Die Cornichons abtropfen lassen und quer in dünne Scheibchen schneiden.

Die hart gekochten Eier abschrecken, pellen und halbieren. Die Eigelbe aus 2 Eiern herausnehmen und für die Kräuter-Mayonnaise beiseitestellen, die restlichen Eiweiße hacken und die übrigen Eier vierteln. Die Eier mit den Zwiebeln und den Cornichons mischen.

Die beiden hart gekochten Eigelbe durch ein Sieb streichen. Mit Senf und Essig glattrühren, dann nach und nach das Oliven- und das Rapsöl unterschlagen. Zum Schluss den Frischkäse und die saure Sahne dazugeben und glatt unterrühren. Alles mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Schnittlauch, Dill und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, 1 EL davon beiseitestellen. Die Dillspitzen und Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Die Kräuter unter die Mayonnaise heben.

Die Kräuter-Mayonnaise über die Eiermischung geben und vorsichtig damit vermengen. Mit dem beiseitegestellten Schnittlauch bestreuen.

17. April

**Spinat-Ei-Pizza nach amerikanischer Art mit Käse**

Zutaten:

150g Mehl  
½ TL Salz  
10g frische Hefe  
1 EL Olivenöl  
250g Blattspinat  
Salz  
400g geschälte Tomaten aus der Dose  
2 Knoblauchzehen  
½ TL Thymian, getrocknet  
1 EL kleine Kapern  
1 EL grüne Oliven, entsteint  
1 Stück Chilischote  
125g Mozzarella  
1 EL Olivenöl  
4 gekochte Eier

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe mit 75 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit dem Öl zum Mehl geben. Alles auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, wieder in die Schüssel legen und zugedeckt eine Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen fast verdoppelt hat.

Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen, das Blech mit Backpapier auslegen. Für den Belag den Spinat von welken Blättern und dicken Stielen befreien, gründlich waschen, dann in kochendem Salzwasser in 2 Minuten zusammenfallen lassen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinatblätter gut ausdrücken.

Tomaten abtropfen lassen (Saft anderweitig verwenden) und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem gerebelten Thymian und den Kapern untermischen. Oliven grob schneiden und ebenfalls untermischen. Nach Belieben das Chilistück hacken und untermischen. Sauce mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Den Teig noch einmal durchkneten und zu einem ovalen Fladen mit dickeren Rändern ausrollen. Diesen auf das Blech legen und mit der Tomatensauce gleichmäßig bestreichen. Den Spinat darauf verteilen. Käse in Scheiben schneiden und mit den halbierten Eiern darauflegen. Die Spinatpizza mit dem Öl beträufeln. Im Ofen auf der mittleren Schiene 12-15 Minuten backen, bis der Rand schön braun ist.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 3



18. April

Pilzauflauf mit schwarzem Reis und Walnüssen

Zutaten:

*Für den Reis*

70g schwarzer Wildreis (ersatzweise roter Camargue-Reis)

Salz und Pfeffer

500g Champignons

3 Frühlingszwiebeln

1 EL Olivenöl

½ Bund Petersilie, glatt

25g Walnusskerne

*Für die Walnuss-Vinaigrette*

1 ½ EL Aceto balsamico

2 TL Dijon-Senf

1 TL Agavensirup

Salz und Pfeffer

2 EL Walnussöl

Zubereitung:

Den Reis in kochendem Salzwasser in 35-40 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen.

Inzwischen die Champignons abreiben. Die Stiele herausdrehen und entfernen oder knapp abschneiden. Die Pilze in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden, größere vorher halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße und grüne Teile getrennt in Ringe schneiden.

Die Pilze in einer großen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze anbraten und so lange braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit wieder verdampft ist. Dann die Pilze an den Rand schieben, das Öl in die Pfanne geben und das Zwiebelweiß darin unter Rühren 2 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen, alles salzen, pfeffern, gut mischen und abkühlen lassen. Dann die grünen Zwiebelringe untermischen.

Den Essig mit Dijonsenf, Agavensirup, Salz und Pfeffer verrühren, zum Schluss das Walnussöl unterschlagen.

Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Walnusskerne hacken. Die Pilzmischung mit dem Reis und dem Dressing mischen und 30 Minuten durchziehen lassen. Die Petersilie unterheben und die Walnusskerne darüberstreuen.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 3



19. April

Bärlauchnudeln mit gemischtem Frühlingsalat

Zutaten:

Salz und Pfeffer  
100g Linguine  
½-1 rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
4 Bärlauchblätter  
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsangabe al dente kochen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen.

Inzwischen die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und samt Kernen schräg in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bärlauch waschen, grobe Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne erhitzen, Chili und Knoblauch darin bei schwacher Hitze zwei Minuten braten. Bärlauch dazugeben und kurz unterrühren. Nudeln und etwas Nudelwasser in die Pfanne geben und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem gemischtem Blattsalat servieren.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 3



20. April

Reissalat mit Huhn und feurigem Curry-Dressing

Zutaten:

*Für den Salat*

250g Basmati-Reis

Salz und Pfeffer

2 TL Currypulver

500g Hähnchenbrustfilets

2 EL Rapsöl

100g getrocknete Aprikosen

1 Dose Mais

2 dünne Stangen Lauch

50g Mandelblättchen

*Für das Curry-Orangen-Dressing*

200ml Hühnerbrühe

400ml Orangensaft

200g Schmand

Salz und Pfeffer

Currypulver

Cayenne-Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe garen. Dann in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. Den Reis in eine Schüssel geben. Das Currypulver darüber stäuben und gut untermischen.

Inzwischen die Hähnchenbrustfilets abbrausen und trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen. Das Fleisch quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in zwei Portionen in jeweils 1 EL Öl in 8-10 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten. Dann das Fleisch salzen, pfeffern, abkühlen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Den Bratsatz in der Pfanne mit der Hühner- oder Gemüsebrühe ablösen. Die Brühe aufkochen, 300 ml Orangensaft dazugeben und die Flüssigkeit auf insgesamt 200 ml einkochen lassen. Den Schmand einrühren und alles mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Das Curry-Orangen-Dressing mit dem Hähnchenfleisch unter den gegarten Reis mischen und alles abkühlen lassen.

Inzwischen die Aprikosen sehr klein würfeln. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Den Lauch putzen, gründlich waschen, dann die festen Teile in millimeterfeine Ringe schneiden. Alles unter die Reismischung heben. Den Salat mindestens 1 Stunde durchziehen lassen, dabei öfter wenden. Falls der Reis dann die ganze Flüssigkeit aufgesogen hat und der Salat trocken wirkt, den restlichen Orangensaft untermischen.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 3



Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Mandelblättchen vor dem Servieren über den Salat streuen.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 3



21. April

Oster-Lammkeule pochiert, mit Rosmarin und Kartoffeln

Zutaten:

1 Bund Suppengrün  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
3 Knoblauchzehen  
1L Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Lammkeule (mit Knochen, etwa 1,8-2kg)  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Bärlauch  
6 EL Olivenöl  
1 Brötchen vom Vortag  
2 EL Apfelessig  
2 EL Crème fraîche  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Suppengrün vorbereiten. Knollensellerie und Möhre putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Lauch putzen, seitlich einschneiden und gründlich waschen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln, je 1 Zweig Thymian und Rosmarin beiseitelegen. Den Knoblauch schälen.

Das Gemüse mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Brühe, Lorbeerblatt und Lammkeule in einen Schnellkochtopf geben und auf Stufe 2 30 Minuten kochen. Den Topf vom Herd nehmen und geschlossen 30 Minuten stehen lassen.

Inzwischen Petersilie und Bärlauch waschen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken. Blätter und Nadeln vom übrigen Thymian und Rosmarin abstreifen. Die Kräuter mit dem Öl verrühren und beiseitestellen. Das Brötchen klein würfeln.

Die Lammkeule aus der Brühe nehmen und den Knochen auslösen. Die Keule in der Brühe warmhalten. Das Fleisch erst bei Tisch in dünne Scheiben schneiden.

Das Brötchen in 150 ml Kochflüssigkeit einweichen. Dann Öl-Kräuter-Mix und Essig zugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Crème fraîche und zusätzlich soviel Brühe unterrühren, dass eine geschmeidige Sauce entsteht. Die Sauce salzen und pfeffern.

Lammkeule mit Rosmarinkartoffeln servieren.