

Was kochen Sie heute im April?

Woche 4 & 5



22. April

Osterkranz mit Maracuja und geraspelter Kokosnuss

Zutaten:

Für den Kranz

75g Butter

1/4 L Milch

500g Weizenmehl, Type 405

1 Pck. Trockenhefe

1 Ei

65g Zucker

1 TL Salz

Für die Füllung

250g Pfirsich-Maracuja-Konfitüre

50g Kokosraspel

Außerdem

1 Eigelb

1 EL Milch

Kokosraspel zum Bestreuen

Zubereitung:

Für den Teig die Butter schmelzen und mit der Milch verrühren. Mehl, Hefe, Ei, Zucker, Salz und die Milch-Butter-Mischung von Hand oder in der Küchenmaschine mit Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals von Hand kurz durchkneten. Zurück in die Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Für die Füllung die Konfitüre unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Vom Herd nehmen, die Kokosraspel einrühren und die Masse abkühlen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem Rechteck (45 × 25 cm) ausrollen. Die Kokosmasse mit einer Palette oder einem Löffel gleichmäßig darauf streichen. Das Rechteck mit einem scharfen Messer längs halbieren und jede Hälfte von der Längsseite her aufrollen. Die beiden Stränge dann spiralförmig locker miteinander verdrehen und auf dem Backblech zu einem Kranz legen. Die Enden gut zusammendrücken und den Kranz abgedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Eigelb und Milch verquirlen, den Kranz damit bestreichen und dünn mit Kokosraspeln bestreuen. Den Kranz im Ofen (2. Schiene von unten) 40 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen und den Osterkranz nach Belieben warm servieren oder auf einem Rost abkühlen lassen.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 4 & 5



23. April

Schinken-Rollen mit Lauch und Estragon-Soße

Zutaten:

Für die Röllchen

2 Stangen Lauch

Salz

150g Gouda

100ml Milch

20g Vollkornmehl

1 TL getrockneter Estragon

3 Scheiben Kochschinken

Für den Couscous

100ml Gemüsebrühe

100g Instant-Couscous

1 EL Olivenöl

Salz

Zubereitung:

Für die Röllchen den Lauch putzen. Dabei die Wurzelenden und etwa 10 cm vom dunkelgrünen Ende abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Die Stangen waschen und jeweils in 3 gleich lange Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf 500 ml Wasser aufkochen und 1 TL Salz zugeben. Die Lauchstücke im kochenden Salzwasser 8 - 10 Minuten garen.

Währenddessen den Gouda reiben. Die Lauchstücke mit einem Schaumlöffel herausheben, 2 Minuten in kaltes Wasser legen und etwas abkühlen lassen. Das Kochwasser für die Sauce beiseitestellen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Lauchwasser wieder aufkochen. Die Milch mit dem Mehl vermengen und unter Rühren in das kochende Wasser gießen. Den Estragon einstreuen und die Sauce bei mittlerer Hitze 2 Minuten weiterköcheln lassen, bis sie cremig wird. Mit Salz abschmecken.

Die Schinkenscheiben halbieren und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils 1 Lauchstück darauflegen und aufrollen. Die Röllchen in die Form legen, mit der Estragonsauce übergießen und mit dem Gouda bestreuen. Die Lauchröllchen im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 10 - 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für den Couscous die Gemüsebrühe erhitzen, aber nicht kochen lassen. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit der heißen Brühe übergießen. Kurz durchrühren und 5 Minuten quellen lassen. Das Olivenöl zugeben und die Körnchen mit einer Gabel auflockern. Den Couscous mit Salz abschmecken und auf zwei Tellern anrichten. Jeweils 3 Lauch-Schinken-Röllchen daraufsetzen und mit etwas Estragonsauce überziehen.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 4 & 5



24. April

Hähnchen mariniert, mit Pommes-Kartoffeln im Ofen

Zutaten:

4 Hähnchenschenkel, je 250g
2 große rote Chilischoten
2 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer
4 Knoblauchzehen
2 EL Senf, grobkörnig
2 TL Rohrzucker
1 TL Piment, gemahlen
½ TL Zimt
4 EL Olivenöl
2 EL Limettensaft
2 EL brauner Rum
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Haut der Hähnchenschenkel vorsichtig etwas abheben und mit dem Finger oder einem Kochlöffelstiel darunter fahren, bis sie sich vom Fleisch löst.

Die Chilischoten entstielen und längs aufschlitzen, Samen und helle Trennwände entfernen (ggf. mit Handschuhen arbeiten). Die Schoten waschen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die hellen Abschnitte grob hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Alles mit Senf, Zucker, Piment, Zimt, Olivenöl, Limettensaft und Rum im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt mixen. Die Chilisauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Chilisauce in den Kühlschrank stellen. Mit der restlichen Sauce die Hähnchenschenkel erst unter der Haut einstreichen, dann die Schenkel rundherum mit Sauce bepinseln. Abgedeckt 4 - 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Dann den Grill anheizen. Den Grillrost heiß werden lassen, gut ölen. Die Hähnchenschenkel auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze pro Seite 12 - 15 Minuten grillen, bis sie rundherum gut gebräunt sind. Nun den Rost hoch über die Glut hängen und die Schenkel noch 5 Minuten nachziehen lassen. Mit der restlichen Chilisauce servieren.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 4 & 5



25. April

Spargel-Salat mit Zitrone und Petersilien-Dressing

Zutaten:

Für den Spargel-Salat

1kg Spargel, grün
1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
30g Pinienkerne
2 EL Olivenöl
Kräutersalz
Frisch gemahlener grüner Pfeffer
Fleur de Sel
4 Rotbarschfilets, je 70g
Salz

Für das Petersilien-Dressing

1 Bund glatte Petersilie
75ml Gemüsebrühe
2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Teile wegschneiden. Die Spargelstangen in 5 cm lange Stücke schneiden, die dickeren Stücke längs halbieren, die Spitzen beiseitelegen.

Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die beiden Endstücke großzügig abschneiden, davon die Schale abreiben und 2 TL Saft auspressen. Das Mittelstück in dünne Scheiben schneiden und diese halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

Die Spargelstücke in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl unter Rühren 3 Minuten braten. Dann die Spargelspitzen dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Spargel mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Den Knoblauch 1 Minuten darin braten, dann die Zitronenscheiben dazugeben und 2 Minuten unter Wenden mitbraten. Knoblauch und Zitronenscheiben unter den Spargel mischen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Den Bratsatz mit Brühe und Zitronensaft ablöschen. Die Petersilie unterheben.

Das Dressing über den Salat geben, die Pinienkerne darüber streuen, nach Belieben etwas Fleur de Sel darüber geben.

Die Fischfilets salzen und pfeffern. Im restlichen Öl von jeder Seite in 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf dem Salat anrichten und sofort servieren.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 4 & 5



26. April

Lachs mit Kapern und Hülsenfrüchten

Zutaten:

Für die Linsen und Bohnen

100g Belugalinsen

20g Kapern

Salz

1 EL Butter

200g grüne TK-Bohnen

Für den Lachs

1 Zitrone

2 EL Rapsöl

2 Lachsfilets, je 150g

Salz und Pfeffer

200g Sahne

1 EL Honig

Zubereitung:

Die Linsen mit 350 ml Wasser in einen Topf geben, leicht salzen und bei starker Hitze aufkochen. Abgedeckt bei schwacher Hitze 20 - 25 Minuten garen.

Inzwischen für die Bohnen die Butter in einem flachen Topf bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Die tiefgekühlten Bohnen hineingeben, mit 1 Prise Salz würzen, 100 ml Wasser dazu gießen und abgedeckt in 12 - 15 Minuten gar dünsten.

Für den Lachs die Zitrone auspressen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets kalt abspülen und sorgfältig trocken tupfen (tiefgekühlten Fisch vorher nach Packungsangabe auftauen lassen). Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1 - 2 Minuten anbraten. Mit der Hälfte des Zitronensafts ablöschen und 30 Sekunden einkochen lassen. Die Sahne dazu gießen und den Lachs 5 Minuten weiterköcheln lassen. Die Sauce mit Honig, Salz, Kapern und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

Die Linsen in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Die Bohnen und den Lachs darauf anrichten und mit der Zitronensauce servieren. Dazu passt eine Olivencreme als Dip.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 4 & 5



27. April

Gemüsefrikadellen

Zutaten:

2 Frühlingszwiebeln
100g rote Linsen
1 Aubergine, etwa 300g
½ TL Thymian, getrocknet
300ml Tomatensaft
1 TL Walnussöl
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 Eier
1 Becher TK-Petersilie, 40g
Salz und Pfeffer
2 EL Semmelbrösel
25g Croûtonwürfel

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. Dann mit den Linsen und 250 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und die Linsen in 7 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt weichkochen. Die Linsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Aubergine putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Auberginenwürfel mit dem Thymian und dem Tomatensaft in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Minuten zugedeckt garen.

Walnussöl und Kreuzkümmel zu den abgetropften Linsen geben und die Hälfte der Linsenmasse mit den Eiern pürieren. Restliche Linsen mit der Petersilie unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Bei Bedarf noch Semmelbrösel zur Linsenmasse geben und untermischen, wenn die Masse zu feucht ist. Mit einem Löffel vier Linsenmasse-Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, diese zu flachen Kreisen verstreichen und auf der 2. Schiene von oben unter dem heißen Grill 8 Minuten backen.

Auberginenwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, die Croûtons darüber streuen und das Auberginengemüse zu den Linsenfrikadellen servieren.

Alternativ passt dazu auch Rote-Bete-Gemüse.

28. April

Königsberger Klopse vom Kalbshack mit jungen Kartoffeln

Zutaten:

1 altbackenes Brötchen
1/8L Milch
2 Schalotten
1 TL + 2 EL Butter
4 in Öl eingelegte Sardellenfilets
½ Bio-Zitrone
4 Stängel Petersilie
400g Kalbshack, optional Rinderhack
1 Ei
1 TL scharfer Senf
Salz und Pfeffer
Frisch geriebene Muskatnuss
1L Fleischbrühe
2 Lorbeerblätter
2 EL Mehl
250g Sahne
100g kleine Kapern

Zubereitung:

Das Brötchen in Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Die Milch erwärmen und über das Brötchen gießen.

Schalotten schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. 1 TL Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die Schalotten einrühren. Bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten, ab und zu umrühren. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Sardellenfilets abtropfen lassen und sehr fein hacken. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Petersilie abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles zu den Schalotten in die Schüssel füllen. Das Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Ei und Senf auch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und so lange kräftig durchkneten, bis das Fleisch gut zusammenhält.

Von dem Fleischteig kleine Portionen abnehmen und zwischen den Handflächen zu Klößchen formen - etwa so groß wie ein Tischtennisball. (Wer mag, kann die Bällchen jetzt noch 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, dann ziehen die Aromen noch besser ein. Muss aber nicht sein.)

Die Fleischbrühe in einem weiten Topf erhitzen, Lorbeerblätter einlegen. Hitze klein stellen und die Fleischbällchen in die Brühe legen. In etwa 10 Minuten darin gar ziehen lassen. Dann mit dem Schaumlöffel herausheben und zugedeckt warmhalten. Von der Brühe ½ Liter abmessen.

In einem anderen Topf die übrige Butter schmelzen lassen, das Mehl einstreuen und bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten, dabei immer rühren. Die abgemessene Brühe zugießen,

Was kochen Sie heute im April?

Woche 4 & 5



weiter kräftig mit dem Schneebesen rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Sauce offen etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Sahne unter die Sauce rühren, den Topf vom Herd ziehen. Etwa 2 TL Zitronensaft auspressen und mit den Kapern unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Klöße einlegen und noch mal ein paar Minuten ziehen lassen. Mit der Sauce in eine Schüssel füllen. Dazu gibt es junge Kartoffeln.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 4 & 5



29. April

Reisflammeri mit Zitrone, Orange, Rhabarberkompott

Zutaten:

180g Milchreis

1L Milch

20g Butter

80g Zucker

1 TL Bio-Zitrone, abgerieben

1 TL Bio-Orange, abgerieben

2 Eiweiß

Salz

Zubereitung:

Backofen auf 120° vorheizen. Reis verlesen, in einem Sieb mit kaltem Wasser spülen, kurz abtropfen lassen und mit Milch, Butter, Zucker und der Zitrusfruchtschale in einen ofenfesten Topf geben.

Den Deckel auf den Topf legen und den Milchreis im heißen Backofen auf der mittleren Schiene in 40 Minuten garen. Nach der Garzeit den Reis vorsichtig umrühren. Sind die Körner noch hart, den Reis noch ein paar Minuten weitergaren. Sobald der Reis weich ist, den Topf aus dem Ofen nehmen.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter den Reis heben. Flammeri in kalt ausgespülte Förmchen oder kleine Tassen füllen, 6 Stunden kaltstellen, auf vier Dessertteller stürzen und mit Rhabarberkompott servieren.

Was kochen Sie heute im April?

Woche 4 & 5



30. April

Zwiebelaufstrich mit Quark und deftigem Gorgonzola

Zutaten:

2 Zwiebeln

6 EL Olivenöl

2 EL Quark

50g Gorgonzola

Salz

4 EL Kerbel, frisch gehackt

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit dem Öl in zugedecktem Topf 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Sie sollten nicht braun werden. Nachdem sie etwas abgekühlt sind, grob pürieren, mit Quark und Gorgonzola vermischen.

Mit Salz und Kerbel abschmecken und mit einem rustikalen Bauernbrot servieren.