

## ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im Juli 2022 – Woche 1



©Pexels/ Jessica Lewis

# 1. Juli - Zanderfilet mit Rucola, Chicorée und Kapern

## Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Zanderfilets
- Salz & Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 3 EL Zitronensaft frisch gepresst
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Rucola
- 2 Stk. Chicorée
- 75 g Butter
- 1 EL abgetropfte Kapern aus dem Glas
- 2 EL Fischfond

## Zubereitung (Zeit ca. 1 Stunde)

1. Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und 2 EL Zitronensaft beträufeln. Die Knoblauchzehe schälen und hacken, den Rucola waschen, trocknen und hacken. Chicorée waschen und in Streifen schneiden.
2. Die Butter erhitzen. Knoblauch, Rucola, Chicorée und die abgetropften Kapern in der Butter andünsten bis der Rucola zusammenfällt. Mit dem Fischfond und 1 EL Zitronensaft ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
3. Die Fischfilets auf jeder Seite 3 Minuten garen, auf die Salatmischung legen und mit der Kapernbutter servieren. Dazu Basmatireis reichen.

## 2. Juli - Erbsensuppe mit Kartoffeln und Bockwurstchen

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 125 g durchwachsener Speck
- 1 EL Öl
- 1,5 l Wasser
- 250 g grüne Erbsen (getrocknet)
- 250 g Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 3 EL Gemüsebrühe (Instant)
- 4 Bockwurstchen
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz & schwarzer Pfeffer

### Zubereitung (Zeit ca. 1 Stunde 15 Minuten)

1. Zwiebeln würfeln. Speck in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin knusprig auslassen. Zwiebeln zufügen und andünsten. Erbsen sowie 1,5 Liter Wasser zufügen. Aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde garen. Entstehenden Schaum dabei ab und zu entfernen.
2. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Suppengemüse putzen und waschen. Möhren und Porree in Scheiben schneiden, Sellerie würfeln. Gemüse, Kartoffeln und Gemüsebrühe nach ca. 40 Minuten der Garzeit zu der Suppe geben.
3. Wurstchen in Scheiben schneiden und in 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit in die Suppe geben. Kräuter waschen und trocken tupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kräutern bestreut servieren.

## 3. Juli - Salbeischnitzel mit Sahnenukeln und glasierten Mango-Streifen

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 600 g Mango (etwa 1 große Frucht)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL Öl
- Salz & Pfeffer
- 2 TL Zucker
- 4 Schweineschnitzel
- 4 Stiele Salbei
- 8 TL Senf, körnig
- 2 EL Pinienkerne
- 3 TL Balsamico
- gehackte Petersilie
- 500 g Bandnudeln
- 100 ml Sahne
- 150 g Joghurt
- Muskat gerieben

### Zubereitung (Zeit ca. 50 Minuten)

1. Mango schälen, waschen und in schräge Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mango zufügen und unter Wenden glasieren. Mit gut  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.
2. Währenddessen die Nudeln bissfest kochen. Sahne, Joghurt und Muskat mischen und über die fertigen Nudeln gießen.
3. Fleisch waschen, trocken tupfen und quer halbieren. In jedes Schnitzel eine Tasche schneiden. Salbei waschen, Blättchen abzupfen. Je 1 TL Senf und 2 Salbeiblätter in die Schnitzel füllen. Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Rest Öl erhitzen. Schnitzel darin pro Seite ca. 6 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit Rest Salbei zufügen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mango mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Zusammen mit dem Fleisch anrichten und mit Kernen bestreut auf den Nudeln servieren.

## 4. Juli - Reibekuchen mit Lauchgemüse, Speck und Spiegelei

### Zutaten (für 6 Portionen)

- 2,1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Stangen Lauch
- 12 Eier
- 300 g durchwachsener Speck (100 g gewürfelt, 200 g in Scheiben)
- 1 Bund Petersilie
- 2,5 TL Salz
- Muskat & Pfeffer, frisch gerieben
- Öl

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 70 Min.)

1. Die Kartoffeln schälen, säubern und reiben. Zwiebeln abziehen, reiben und dazugeben. Die Eier aufschlagen und ebenfalls dazugeben. Danach die Petersilie waschen, hacken und ebenfalls mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Muskat dazugeben. Den gewürfelten Speck zugeben. Anschließend den Teig kräftig durchmischen.
2. In einem gusseisernen Bräter ausreichend Öl erhitzen, so dass der Boden gut bedeckt ist. Die Masse in den Bräter geben und auf dem Herd etwa 20 Minuten aufkochen. Dabei muss die Masse immer gut gerührt und vom Bräterboden gelöst werden. Die Masse verliert dabei Flüssigkeit und wird so etwas steifer.
3. Dibbekuchen-Masse nach dem Aufkochen in die Rührschüssel zurückgeben, so dass nichts mehr davon im Bräter verbleibt. Jetzt erneut Öl in den Bräter geben, so dass der Boden gut bedeckt ist und erneut erhitzen. Dabei die Innenseite des Bräters auspinseln, damit später nichts hängen bleibt. Sobald das Öl heiß genug ist, gibt man die Masse erneut in den Bräter und streicht sie etwas glatt. Nun noch den Reibekuchen mit dem in Scheiben geschnittenen durchwachsenen Speck bedecken.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 1 ½ Stunden backen, bis das ganze eine appetitliche Farbe bekommen hat. Es empfiehlt sich, den Reibekuchen die erste halbe Stunde abgedeckt zu backen.
5. Währenddessen den Lauch schälen, in Streifen schneiden und waschen. In einem kleinen Topf mit ½ l Salzwasser dünsten. Kurz vor dem Servieren die 6 restlichen Eier als Spiegeleier braten und mit dem Lauch zum Reibekuchen servieren.

## 5. Juli - Gemüsepfanne mit Garnelen und Kräuterbutter

### Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g Spargel
- 3 Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 7 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 500 g Shrimps
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Becher Crème fraîche
- 25 g Kräuterbutter
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 Päckchen Kresse
- 1 Prise Muskatnuss

### Zubereitung (Arbeitszeit: 15 Minuten, Kochzeit: 20 Minuten)

1. Spargel schälen und Enden abschneiden. In 2 cm lange schräge Stücke schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Spargel und Karotten anbraten. Bei niedriger Temperatur unter gelegentlichem Rühren 15-20 Minuten schmoren, in den letzten 10 Minuten die Zucchini zugeben. Währenddessen nach und nach die Brühe zugießen. Das Gemüse nicht zu weich kochen, es sollte auf jeden Fall noch bissfest sein.
3. In einer anderen Pfanne 1 EL Öl erhitzen; die Shrimps 3-4 Minuten unter wenden braten, bis sie rosa sind. In die Pfanne mit dem garen Spargel geben und mit der Kräuterbutter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Crème fraîche mit Senf, Salz und Pfeffer und Muskatnuss verrühren. Mit der Kresse mischen und als Sauce getrennt zur Spargelpfanne reichen.

## 6. Juli - Senf-Eier mit Kartoffeln und Endivien-Salat

### Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 kleine Eier
- 200 g Butter (gesalzen)
- 30 g Ziegenbutter
- 3 EL Senf (mittelscharf)
- 400 g kleine, festkochende Kartoffeln
- 5 g Kümmel
- 1 Beutel schwarzer Tee
- 1 Kopf Endiviensalat
- 1 kl. Zwiebel
- je 3 EL Essig & Öl
- Salz & Pfeffer
- 1 kl. Dose Mandarinen
- 3 EL Joghurt

### Zubereitung (Zeit ca. 30 Minuten)

1. Kartoffeln: Kümmelkörner in den Teebeutel geben und diesen kochfest verschließen.
2. Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten.
3. Kartoffeln und Kümmelteebeutel im Wasser aufsetzen, salzen und 15 - 20 min. gar kochen. Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und nicht pellen.
4. Eier: Nach gewohnter Art "weich"-kochen und "abschrecken". Eier pellen.
5. Sauce: Butter und Ziegenbutter in einer Kasserolle schmelzen, bis kurz vor den Siedepunkt bringen und dann den Senf einrühren und ab und zu rühren, bis der Senf plötzlich "rüttelt" (der Senf löst sich von der Butter und die Sauce wird "klar").
6. Endiviensalat: Salat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Joghurt, Essig, Öl, Salz & Pfeffer verrühren. Soße über den Salat geben. Mandarinen abtropfen lassen und über den Salat streuen.
7. Kartoffeln und Eier auf 2 vorgewärmten Tellern servieren, die Sauce in der Kasserolle zur "Selbstbedienung" mit Saucenlöffel auf den Tisch stellen.

## 7. Juli - Fleischtomaten gefüllt mit Reis und Chorizo-Würfeln

### Zutaten (für 3 Portionen)

- 6 große Tomaten
- 500 g Chorizo (spanische Salami, fein gewürfelt)
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 1 Tasse Reis
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 50 g geriebener Käse
- italienische Kräuter (TK)
- 6 EL Tomatenmark
- Sal, Pfeffer, Paprika und Knoblauchpulver

### Zubereitung (Arbeitszeit 40 Minuten, Backzeit 45 Minuten)

1. Den Reis mit 2 Tassen Wasser kochen. Währenddessen von den Tomaten einen Deckel abschneiden, den Inhalt rauslöffeln und in einer Schale auffangen. Alles zur Seite stellen.
2. Die Chorizo-Würfel mit dem Frischkäse mischen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ein bisschen Knoblauchpulver würzen. Von dieser Mischung zwei Drittel abnehmen und mit der Hälfte des gekochten Reises vermischen. Damit die Tomaten füllen und mit Tomatendeckeln abdecken. Alles in eine Auflaufform geben.
3. Nun die übrig gebliebene Chorizo-Frischkäsemischung anbraten. Den Inhalt der Tomaten, die Dose Tomaten und ein bisschen Tomatenmark hinzugeben und aufkochen. Das Ganze noch mal kräftig würzen und Kräuter hinzugeben. Die jetzt entstandene Sauce über die Tomaten geben, das Ganze leicht (!) mit Käse bestreuen und abgedeckt in den Ofen stellen. Bei ca. 220°C 40 Minuten mit Deckel backen, dann noch mal 5 Minuten ohne Deckel.
4. Das Ganze mit dem übrig gebliebenen Reis anrichten und servieren. Vor dem Essen die Tomatendeckel natürlich wieder entfernen.

Mit freundlicher Genehmigung von Wirths PR, Fischach, und [www.reformhaus-rezepte.de](http://www.reformhaus-rezepte.de)

Die plus Magazin-Redaktion wünscht „Guten Appetit“!