

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im Dezember 2022 - Woche 2



©Pixabay/ Terri Cnudde

8. Dezember

Kartoffelgratin mit Parmesan, Grünkohl und Knoblauch

Zutaten

- 50 g Kartoffeln
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- Etwas Salz und Pfeffer
- 150 g Crème fraîche (oder Saure Sahne)
- 6 EL Milch
- 150 g Parmesan (gerieben)
- 300 g Käse (gerieben)
- 500 g Grünkohl

Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Grünkohl ebenfalls 10 Minuten kochen. Inzwischen eine feuerfeste Form mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben und buttern.
2. Kartoffeln pellen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Grünkohl klein hacken. Crème fraîche und Milch glatt verrühren. Geriebenen Parmesan und Emmentaler unterrühren.
3. Backrohr auf 220 °C vorheizen. Kartoffeln, Grünkohl und Crème fraîche-Masse abwechselnd in die Form schichten und etwa 30 Minuten backen. Nach Belieben mit Kräutern bestreut servieren.

9. Dezember

Wildlachs mit feinem Sellerie-Apfel-Gemüse

Zutaten

- 4 Wildlachsfilets
- ½ Sellerie
- 2 Äpfel
- 1 Schalotte
- 1 Stück Meerrettich
- 1 TL Butter
- 65 g Schmand
- 50 ml Weißwein

Zubereitung

1. Sellerie in Würfel schneiden, Äpfel ebenfalls. Meerrettich reiben, Schalotte fein hacken.
2. Alles in eine Pfanne geben und 3 Minuten andünsten, abschmecken.
3. Schmand und Weißwein unterrühren, Lachs daraufsetzen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten bei leichter Hitze garen.

10. Dezember

Wintersalat mit gerösteten Pinienkernen und Mango

Zutaten

- Blattsalate der Saison
- 2 reife Mango
- 75 g Pinienkerne
- Dressing nach Belieben

Zubereitung

1. Salat waschen, Mango in Stücke schneiden und alles vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und über den Salat streuen.
2. Sehr gut passt ein Dressing aus scharfem Senf, einem Schuss Walnussöl, Rapsöl und Himbeeressig.

11. Dezember / 3. Advent

Schweinebraten mit Kruste, Rotkohl und Kartoffelknödeln

Zutaten

- 2,5 kg Krustenbraten
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knollensellerie
- 50 g Butter
- 50 g Honig
- Meersalz (grob)

Zubereitung

1. Schwarte einschneiden, Braten von allen Seiten kräftig mit Meersalz einreiben. Karotte, Zwiebel, Sellerie klein schneiden und in einen Bräter geben. Das Fleisch draufsetzen. 1,5 Stunden bei 140 °C Ober-Unterhitze braten.
2. Butter und Honig vermischen, den Braten damit einpinseln. Danach den Braten nochmal für 30 Minuten in den Ofen geben.
3. Anschneiden und mit Kartoffelknödel und Blaukraut servieren.

12. Dezember

Gebratener Reis mit Möhren, Ingwer und Süßkartoffeln

Zutaten

- 300 g Basmati-Reis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 25 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 1 Schuss Sojasauce
- 50 g Mungbohnsprossen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
- 3 Eier

Zubereitung

1. Basmati-Reis waschen, in leicht gesalzenem Wasser bei starker Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen.
2. Währenddessen den Knoblauch und den Ingwer sehr fein hacken. Karotte in feine Stifte und Zuckerschoten in Streifen schneiden, Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden und diese 10 Minuten in Salzwasser vorkochen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beiseitestellen.
3. Zwiebeln fein hacken und in 1 EL Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Den Reis durch ein Sieb abgießen und mit in die Pfanne geben und anbraten. Sojasauce, Knoblauch, Karotten, Ingwer, Süßkartoffeln, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Sprossen zugeben.
4. Eier verquirlen und in die Pfanne geben, sofort verrühren und 2 - 3 Minuten mit braten. Mit Sojasauce abschmecken. Den gebratenen Reis servieren.

13. Dezember

Grieß-Flammeri mit Orangen und gehackten Mandeln

Zutaten

- 500 ml Milch
- 60g Weichweizengrieß
- 1 Eigelb, mit etwas Milch verquirlt
- 1 Eiweiß, zu Eischnee geschlagen
- 2 EL Zucker, n. B. auch mehr
- Schale einer Bio Orange
- 3 EL Mandeln, gehackt
- 1 Prise Salz
- Obst nach Geschmack

Zubereitung

1. Die Milch zum Kochen bringen. Gries, Zucker, Abrieb einer Orange und Salz in die kochende Milch rühren. Das Eigelb auch in die Milch geben und mitkochen lassen. Den Grieß unter Rühren einige Minuten ausquellen lassen. Vorsicht, brennt schnell an.
2. Den Eischnee unter den heißen Grieß-Flammeri rühren. Mit den Mandeln bestreuen.

14. Dezember

Blumenkohl mit würziger Thymiansauce und Gouda

Zutaten

- 1 großer Blumenkohl
- 300 g Gouda
- Salz, Pfeffer
- 4 Zweige Thymian
- 100 ml Sahne

Zubereitung

1. Blumenkohl in Röschen teilen, in Öl in einer Pfanne braten, bis er weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Käse in der Sahne schmelzen, Thymianblättchen dazu geben und über den Blumenkohl geben

Die plus Magazin-Redaktion wünscht „Guten Appetit“!