

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im Dezember 2022 - Wochen 4 und 5



©Pixabay/ Terri Cnudde

22. Dezember

Thai-Curry mit Huhn, Kokosmilch und Basmatireis

Zutaten

- 2 Esslöffel rote Currypaste
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 250 ml Kokosmilch
- 50 g Coconut Cream, alternativ 50 ml mehr Kokosmilch verwenden
- 2 Esslöffel Fischsauce
- 1 Teelöffel Palmzucker
- 2 Stangen Zitronengras
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 2 Schalotten
- 200 g Brokkoliröschen
- 2 Paprika
- 100 g Zuckererbsen
- 50 g Sojasprossen

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Kaffirlimettenblätter fein hacken. Schalotten schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke zerteilen. Äußere Blätter des Zitronengrases entfernen und anschließend in sehr feine Ringe schneiden.
2. In einem Wok oder einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotten hinzugeben und kurz anschwitzen. Currypaste hinzufügen und ca. 1 Minute mit anrösten. Coconut Cream (oder 50 ml der Kokosmilch) hinzufügen und alles gut verrühren.
3. Kaffirlimettenblätter, Fischsauce, Zitronengras und Palmzucker hinzugeben und unter stetigem Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen. Hähnchenstreifen mit in den Wok geben und die Kokosmilch hinzugießen. Kurz aufkochen und für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Gemüse, bis auf die Sojasprossen, unterrühren und weiterkochen, bis Fleisch und Gemüse gar sind (ca. 5 - 10 Minuten). Währenddessen gelegentlich umrühren.
4. Sojasprossen hinzufügen und das Curry auf Schälchen oder tiefe Teller verteilen. Dazu passt Basmati- oder Thai-Jasmin-Reis.

23. Dezember

Bandnudeln mit Wirsing, Schmand, Sahne und Chili

Zutaten

- 500 g feine Bandnudeln
- 200 ml Sahne
- 300 g Wirsing
- 1 Apfel
- 4 EL Schmand
- Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung

1. Die Nudeln kochen. Sahne in einer Pfanne erhitzen, Wirsing klein hacken und zur Sahne geben. Apfel reiben und dazugeben, kurz aufkochen.
2. 4 EL Schmand unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
3. Nudeln unterheben und sofort servieren.

24. Dezember / Heiligabend

Kartoffelsuppe nach Großmutter's Art mit Forellen-Filets

Zutaten

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- 1 TL Thymian
- 1 TL Basilikum
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 geräucherte Forellenfilets
- Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, würfeln und in der Gemüsebrühe weichkochen, Sahne und Kräuter dazugeben, erhitzen, mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Auf Teller verteilen, Forellenfilets in kleinen Stücken auf die Suppe legen, mit Schnittlauch bestreuen.

25. Dezember / 1. Weihnachtstag

Rinderlende mit Kräuter-Risotto und Parmesan

Zutaten

- 800 g Rinderlende
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer 2 Eier
- 2 Gewürzgurken
- 1 Stück Salatgurke
- 1 EL Kapern
- 4 Sardellenfilets in Öl 1
- TL scharfer Senf
- 250 g saure Sahne

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° vorheizen. Die Rinderlende trockentupfen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne (Griff!) bei mittlerer Hitze erwärmen, die Lende darin von allen Seiten anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne in den Ofen stellen. Etwa 1 $\frac{3}{4}$ Std. braten.
2. Inzwischen die Eier in etwa 10 Min. hart kochen, abschrecken und sehr fein hacken. Die Gewürzgurken klein würfeln, die Salatgurke schälen oder waschen und klein schneiden. Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. Den Rucola von allen welken Blättern und den groben Stielen befreien, waschen, trockenschütteln und fein hacken.
3. Den Senf unter die saure Sahne rühren, die fein zerkleinerten Zutaten untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren. Dazu passt ein einfacher Risotto mit Petersilie, Thymian, Oregano und Rosmarin.

26. Dezember / 2. Weihnachtstag

Stubenküken mit gebratener Polenta und Erbsen

Zutaten

- 4 Stubenküken (à ca. 450 g)
- 400 g Gänseleber
- 1 EL Öl
- Salz Pfeffer
- 400 g Wirsingblätter
- 100 g Schlagsahne
- 200 ml Geflügelfond
- 1 TL Rosa Beeren
- ½ l Milch

Zubereitung

1. Stubenküken waschen und trocken tupfen. Brustfilet herausschneiden. Restliches Fleisch ebenfalls vom Knochen lösen und kaltstellen. Leber waschen und fein hacken. Brüste im heißen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten, beiseite nehmen. Leber im Bratfett 1-2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, kaltstellen.
2. Wirsingblätter waschen. Den Strunk sehr flach schneiden. Kurz in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen. Ungebratenes Kükenfleisch fein würfeln. Fleischwürfel und Leber zu einer Farce pürieren. Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kükenbrüste mit der Farce bestreichen. Jeweils 2 übereinanderlegen und mit Wirsing umwickeln. Mit Holzspießen feststecken oder Küchengarn umwickeln.
3. Eine ofenfeste Form fetten. Kükenpäckchen hineinlegen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten garen. Mit Fond ablöschen und in der offenen Form weitere 5 Minuten garen. Mit gestoßenen Rosa Beeren würzen. Dazu passen gebratene Polentascheiben und Erbsengemüse.

27. Dezember

Nudelaufbau mit Sauerkraut und frischen Äpfeln

Zutaten

- 200 g Spiralnudeln
- 1 Zwiebel (klein)
- 250 g Sauerkraut
- 200 g Putenschinken (geräuchert)
- 150 g Käse (gerieben)
- 500 ml Milch
- 2 Eier
- 2 Äpfel
- 3 EL Mehl
- Salz, Oregano, Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Nudelaufbau mit Sauerkraut die Spiralen bissfest kochen, abschrecken und beiseitestellen. Sauerkraut kalt waschen und durchschneiden. Äpfel würfeln.
2. Die Zwiebel fein hacken und den Schinken in kleine Stücke schneiden. Milch mit den Eiern und dem Mehl gut verrühren, Äpfel dazugeben. Spiralen mit Sauerkraut, Zwiebeln und Schinken vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano gut würzen.
3. Die Masse in eine Auflaufform geben und mit dem Milch-Gemisch übergießen. Mit Käse bestreuen und im Backrohr bei 180 °C ca. 30 - 40 Minuten backen

28. Dezember

Kartoffel-Quiche mit Rosenkohl und Emmentaler Käse

Zutaten

- 150 g Mehl
- Salz
- 100 g kalte Butter
- etwas Edelsüß-Paprika
- 3 TL getrockneter Oregano
- 4 Eier (Größe M)
- 500 g neue Kartoffeln
- 300 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 250 ml Milch
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 100 g Emmentaler
- Käse
- Mehl
- Fett

Zubereitung

1. Mehl, etwas Salz, Butter in Stückchen, Paprikapulver, getrockneter Oregano und 1 Ei in eine Schüssel geben und zuerst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kaltstellen.
2. Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten vorgaren. Rosenkohl kochen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Rosenkohl mit hineingeben, alles ca. 3 Minuten anbraten und kurz abkühlen lassen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Tarteform (24 cm Ø) fetten und damit auslegen, Rand dabei andrücken. Überstehenden Rand abschneiden.

4. Milch und 3 Eier verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffeln und Gemüse in die Form geben und mit der Eier-Milch übergießen. Käse reiben und auf der Tarte verteilen. Tarte im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten backen. Tarte aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen und mit etwas Paprikapulver bestreuen. Tarte in 12 Stücke schneiden.

29. Dezember

Rohkostsalat mit Zucchini, Birne und geriebenem Kohlrabi

Zutaten

- 150 g Kohlrabi
- 150 g Karotte
- 100 g Sellerie
- 100 g Zucchini
- 100 g Birne
- ½ Bund Basilikum
- 50 g Walnüsse

Zubereitung

1. Das Obst und Gemüse waschen und auf einem Küchenpapier trocknen. Die Karotte, den Kohlrabi und den Sellerie schälen. Die Zucchini vom Blütenansatz befreien. Die Birne vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden.
2. Das Obst und Gemüse grob mit der Küchenreibe reiben und miteinander vermischen. Die Basilikumblätter waschen, mit einem Küchentuch trockentupfen und fein hacken.
3. Für das Dressing die Zitrone abreiben und auspressen. Den Saft sowie den Abrieb der Zitrone zusammen mit dem Senf, dem Honig, dem Essig, dem Apfelsaft sowie dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse hacken und darüber geben.

30. Dezember

Petersfisch mit scharf gebratenem Fenchel und Tomaten

Zutaten

- 4 - 5 reife Tomaten, möglichst verschiedene Farben, in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 frische rote Chilischote, halbiert, die Samen entfernt, gehackt
- ½ kleine Zwiebel, geschält, in feine Ringe geschnitten
- 1 Fenchelknolle, fein geschnitten
- 6 EL Balsamico-Essig
- 1 kleines Bund Basilikum
- Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Petersfisch, etwa 600 g, küchenfertig vorbereitet
- 1 großes Bio-Ei, verquirlt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Von einer Rolle Alufolie oder Pergamentpapier etwa 1 Meter abreißen und in der Mitte falten, so dass Sie ein doppelt gelegtes Stück von 50 cm Länge erhalten. Noch einmal in der Mitte falten und wieder öffnen – die Folie oder das Papier sieht jetzt aus wie ein aufgeklapptes Buch.
2. Die Tomaten, den Knoblauch, den Fenchel, den Chili, die Zwiebel, den Balsamico-Essig und das Basilikum mit 1 guten Schuss Olivenöl sowie Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Mischung auf die eine Hälfte der Folie oder des Papiers geben und den Fisch darauflegen.
3. Die Ränder der Folie/des Papiers mit etwas verschlagenem Ei bestreichen und die Folie oder das Papier über dem Fisch zusammenfalten. Zwei der drei Ränder fest verschließen, indem Sie die Kanten mehrmals umknicken. Ein Schuss Wasser zum Fisch geben, dann die letzte Seite ebenfalls fest verschließen. Achten Sie darauf, dass es keine Löcher oder Leckstellen gibt.
4. Das Päckchen auf ein flaches Backblech legen, in den Ofen schieben und etwa 20 Minuten backen.
5. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und im geschlossenen Päckchen 5 Minuten ruhen lassen. Auf einem sauberen Teller servieren und erst bei Tisch öffnen.

31. Dezember

Wollwürste mit Kartoffelsalat und Bratensauce

Zutaten

- 8 Wollwürste (Würste ohne Haut)
- 2 EL Butter
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Essig, Öl

Zubereitung

1. Würste in der Butter von 2 Seiten anbraten, warm stellen.
2. Kartoffeln kochen, schälen in Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. Gemüsebrühe erhitzen, Zwiebeln darin 5 Minuten mitkochen. In eine Schüssel geben, Kartoffeln dazugeben, kräftig mischen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.
3. Bratensauce nach Anleitung herstellen (50 Prozent der Flüssigkeit Rotwein) und dazu servieren.

Die plus Magazin-Redaktion wünscht „Guten Appetit“!