

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 2

8. Januar

Dinkel-Spaghetti mit Radicchio und Kirschtomaten

Zutaten für 2 Personen:

150 g Radicchio

1 rote Zwiebel

200 g Dinkel-Spaghetti

Salz

3 El Öl

1 Tl brauner Zucker

1 Dose Kirschtomaten, (ca. 400 g)

100 g Gorgonzola

Pfeffer

0.5 Bund Petersilie

Zubereitung:

1.

Radicchio putzen und in 2 cm breite Spalten schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Dinkel-Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2.

2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Radicchio 2 Min. rundum anbraten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Radicchio herausnehmen. Zwiebeln mit 1 El Öl in die Pfanne geben und glasig dünsten. Tomaten zugeben, 5 Min. bei milder Hitze köcheln lassen. Gorgonzola grob zerpflücken und zusammen mit den Nudeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio kurz vor dem Servieren unterheben. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Pasta mit Petersilie bestreut servieren.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 2

9. Januar

Linsensuppe

Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g Ingwer  
300 g Karotten  
1 EL Butter  
100 g rote Linsen  
1TL Tomatenmark  
1TL Currypulver (mild)  
0,5TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
1Liter Geflügelbrühe (oder Gemüsebrühe)  
3 Stiele Petersilie (glatt)  
150 Gramm Sahnejoghurt (griechisch)  
1 TL Harissa (arabische Würzpaste)  
3 EL Pistazien (gesalzen)  
Limetten  
Salz

Zubereitung:

1.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch würfeln. Karotten ebenfalls würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer glasig dünsten. Karotten dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Danach die Linsen zugeben und mitdünsten Tomatenmark, Kreuzkümmel und Curry mitrösten. Brühe dazugeben und aufkochen lassen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln.

2.

Petersilie hacken, Joghurt mit Harissa mischen, Pistazien hacken. Suppe pürieren, mit Salz und Limette abschmecken. Mit Harissa-Joghurt, Petersilie und Pistazien servieren.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 2

10. Januar

Honigbrot

Zutaten:

1 kg Mehl (halb Roggen- halb Weizenmehl)  
500 g Blütenhonig  
250 g Zucker  
500 ml Milch  
1 Esslöffel Natron  
nach Belieben, ganze, ungeschälte Nüsse (z.B. Haselnüsse)  
10 g Anis  
100 g feingehacktes Zitronat

Zubereitung:

1.

In den flüssigen Honig alle übrigen Zutaten einrühren, kräftig durchkneten, und zugedeckt bei Raumtemperatur über Nacht stehen lassen.

2.

Am nächsten Morgen die Arbeitsfläche gut mit Mehl einstauben, und den Teig noch einmal kräftig von Hand durchkneten. Es sollte bereits jetzt ein sehr geschmeidiger Teig sein. Sollte er noch etwas kleben, dann einfach noch 1-2 EL Mehl zugeben.

3.

ca. 90 Minuten bei Mittelhitze (180 Grad) backen. Ab 80 Minuten mit einem Holzstäbchen in das Brot stechen. Bleibt noch etwas Teig kleben, dann noch etwas Backzeit zugeben.

4.

Das Honigbrot aus der Form nehmen, und unten leicht daran klopfen. Klingt es hohl, ist es perfekt! Mit Schinken und frischen Kräutern (z.B. Schnittlauch) servieren.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 2

**11. Januar**

**Lachsfrikadellen**

Zutaten:

500g Lachs

1 Ei

4 EL Semmelbrösel

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft

1 TL Dill, gehackt

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1.

Das Lachsfilet fein hacken, mit der Zwiebel, dem Ei und dem Zitronensaft mischen, das Paniermehl dazugeben und ebenfalls darunterkneten. Die Masse mit den Gewürzen abschmecken und zum Schluss den Dill untermischen.

2.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und mit feuchten Händen die Frikadellen formen, bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3-4 Min. braten.

Dazu passen Salzkartoffeln mit Sesam.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 2

12. Januar

Kartoffelkuchen mit Schinken und Gruyère-Käse

Zutaten:

*Teig:*

250 g Mehl

1 TL Salz

10 g Butter

10 g Hefe

150 ml Milch

*Belag:*

400 g Kartoffeln, geschält

150 g Käse, geraffelt, z.B. Gruyère

100 g Schinken, gewürfelt

1 Ei verquirlt

250 ml Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

wenig Muskatnuss

Zubereitung:

1.

Für den Teig Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Die Butter in kleinen Stücken dazugeben, Hefe in 50 ml Milch auflösen und in die Mulde gießen, mit etwas Mehl vom Rand zu einem dickflüssigen Teig anrühren, 30 Minuten gehen lassen.

2.

Die restliche Milch dazu gießen, zu einem Teig zusammenfügen und so lange kneten bis er weich und elastisch ist. Den Teig auswallen, die vorbereiteten Förmchen damit belegen. Bei Zimmertemperatur nochmals 45 Minuten gehen lassen.

3.

Für den Belag Kartoffeln raffeln, Käse, Ei, Schinken und Sahne dazu mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse auf den Teig verteilen. Im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 2

13. Januar

Rinderbrust

Zutaten:

1kg Rinderbrust  
3 EL Butterschmalz  
1 große Zwiebel, gewürfelt  
½ Knolle Sellerie, gewürfelt  
4 Zehen Knoblauch, gewürfelt  
1 Karotte, gewürfelt  
1 kleiner Knollensellerie, gewürfelt  
100g 3-4 EL Tomatenmark  
2 EL körniger Senf  
250ml Rotwein  
500ml Rinderfond  
Kräutersalz  
Pfeffer  
3 Lorbeerblätter

Zubereitung:

1.

Zuerst das Fleisch trocken tupfen, in vier Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach Butterschmalz in einem heißen Bräter schmelzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Dann herausnehmen und die Gemüsewürfel ins heiße Butterschmalz geben. Das darf nur unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten lang gebraten werden. Daraufhin Senf und Tomatenmark unterrühren und ein bis zwei Minuten lang scharf mit anbraten. Mit Wein ablöschen und so lange köcheln bis die Flüssigkeit fast weg ist. Jetzt noch mit Rinderfond aufgießen, zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen und Lorbeerblätter sowie das Fleisch hineingeben.

2.

Deckel drauf und ab für die nächsten 2 Stunden in den auf 160°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen.

Dazu passen Spätzle.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 2

**14. Januar**

**Schafskäse gebacken**

Zutaten:

2 Scheiben Schafskäse, je 200g  
1 kleine rote Zwiebel, gehackt  
1 m-große Chili, rot  
4 kleine Cocktailtomaten, geviertelt  
1 Knoblauchzehe  
Etwas Olivenöl  
Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

1.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Schafskäse abtropfen lassen und in zwei kleine Auflaufformen geben. Den Käse mit Olivenöl übergießen, bis der Boden der Auflaufform ca. 1 – 2 mm mit Öl bedeckt ist. Nach Belieben pfeffern und jeweils eine Prise Oregano über den Käse.

2.

Die Zwiebel in kleine Würfel und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zutaten über den Schafskäse und ein Teil in das Öl geben.

3.

Bei 180°C ca. 10 – 15 min. in den Backofen. Dazu passen Tomaten (warm oder kalt) und Brot.