

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

22. Januar

Hack-Calzone

Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g aufgetauter TK-Blattspinat  
70 g getrocknete Aprikosen  
1 Mozzarella  
2 El Olivenöl  
200 g gemischtes Hackfleisch  
2 Tl Tomatenmark  
200 g Pizzatomaten  
Salz und Pfeffer  
1 Pizzateig

Zubereitung:

1.  
Spinat gut ausdrücken und hacken. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Aprikosen in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln. Ein Blech im heißen Ofen bei 240 Grad vorheizen.
2.  
Hack in einer Pfanne im heißen Öl 5 Min. anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2 Min. mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Spinat, Aprikosen und Tomaten untermischen und einmal aufkochen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und kurz abkühlen lassen. Die Hälfte des Mozzarellas untermischen.
3.  
Pizzateig entrollen und auf Backpapier legen. Die große Teigplatte dann mit einer Schere quer durchschneiden. Hackfüllung jeweils auf eine Teighälfte geben. Dabei einen 2 cm breiten Rand lassen und diesen dünn mit Wasser einstreichen. Die andere Teighälfte mithilfe des Backpapiers über die Füllung klappen. Papier abziehen, Ränder mit den Fingern zusammendrücken. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und auf dem heißen Blech mit Mozzarella bestreuen.
4.  
Beide Calzone mit Backpapier auf das heiße Blech legen und mit dem restlichen Mozzarella bestreuen. Auf der unteren Schiene 15-20 Min. backen (Umluft nicht empfehlenswert).

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

23. Januar

Lauch-Risotto

Zutaten:

500 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stange Lauch, (300 g)  
0.5 El Olivenöl  
100 g Risotto-Reis  
50 ml Weißwein  
100 g TK-Erbesen  
20 g ital. Hartkäse, (z.B. Grana Padano)  
40 g Lachsschinken  
4 Stiele glatte Petersilie  
0.5 El Butter  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1.

500 ml Gemüsebrühe erhitzen und warm halten. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 1 Stange Lauch (300 g) putzen, längs halbieren, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden.

2.

1/2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und die Hälfte des Lauchs darin 3 Min. dünsten. 100 g Risotto-Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und vollständig einkochen.

3.

Gerade so viel heiße Brühe zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20–25 Min. garen. Dabei immer wieder etwas heiße Brühe zugießen, sobald sie vom Reis fast aufgesogen ist. 10 Min. vor Ende der Garzeit 100 g TK-Erbesen und den restlichen Lauch untermischen.

4.

20 g ital. Hartkäse (z.B. Grana Padano) reiben. 40 g Lachsschinken in Streifen schneiden. Blätter von 4 Stielen glatter Petersilie hacken. 1/2 El Butter und die Hälfte des Käses unter den Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Käse, Petersilie und Schinken bestreut servieren.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

24. Januar

### Mettbällchen im Eintopf

#### Zutaten:

250 g gewürztes Mett  
1 Eigelb, (Kl. M)  
3 gestr. El Semmelbrösel  
500 g Kartoffeln  
1 Kohlrabi, (350 g)  
300 g Möhren  
1.2 l Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
0.5 Bund Schnittlauch  
Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

1.  
Mett mit Eigelb und Semmelbröseln verkneten, zu walnussgroßen Bällchen rollen und beiseitestellen.
2.  
Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln und in kaltes Wasser legen. Kohlrabi putzen, schälen und erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in ebenso große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3.  
In einem breiten Topf Gemüsebrühe und Lorbeerblatt aufkochen. Abgetropfte Kartoffeln zugeben, zugedeckt aufkochen und 5 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Kohlrabi und Möhren zugeben und wieder aufkochen. Mettbällchen vorsichtig in den kochenden Eintopf legen und zugedeckt bei milder Hitze 10-12 Min. kochen lassen.
4.  
Schnittlauch in Röllchen schneiden. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

25. Januar

Brathering

Zutaten:

*Für die Marinade:*

Salz

2 Lorbeerblätter

2 Zwiebeln

250ml Essig (hell)

200g Zucker

1 TL Pfefferkörner (schwarz)

*Für die Heringe:*

8 Heringe (küchenfertig, klein, grün)

1 Zitrone

6 EL Mehl

6 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1.

Für die Marinade die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. 350 ml Wasser, Essig, Zucker, Salz, Lorbeerblätter und Pfefferkörner so lange kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dabei gelegentlich umrühren. Nochmals 350 ml kaltes Wasser in die Marinade rühren und abkühlen lassen.

2.

Die Heringe gründlich unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Dabei mit dem Daumnagel von innen an der Mittelgräte entlangfahren, damit letzte Blutgefäße entfernt werden. Heringe mit Küchenkrepp gründlich trocken tupfen. Zitrone auspressen und die Fische mit Zitronensaft beträufeln.

3.

Mehl und 1 TL Salz gut mischen und auf einen flachen Teller geben. Die Heringe darin wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Die Hälfte vom Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Heringe darin von jeder Seite etwa 5 Minuten braten. Die restlichen Heringe wie beschrieben ebenso braten.

4.

Die ersten fertig gebratenen Heringe in eine längliche Schüssel legen und mit etwas Marinade mit Zwiebeln und Gewürzen übergießen. Zweite Portion Fische darauflegen und die restliche Marinade darüber geben. Die Schüssel gut abdecken und die Heringe in der Marinade 1-2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Was kochen Sie heute im Januar?

### Woche 4 & 5

26. Januar

Grünkohl

#### Zutaten:

2,4kg Grünkohl, tiefgefroren

4 Zwiebeln

50g Schmalz

1L Fleischbrühe

2 EL Senf, mittelscharf

10 Würste, z.B. Pinkelwürste

8 Würste, z.B. Kohlwürste, geräucherte Mettenden

500g Speck

8 Kasseler

Haferflocken

Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

1.

Gäneschmalz in einem großen Topf erhitzen und die fein gewürfelten Zwiebeln darin anschwitzen. Gefrorenen Kohl dazugeben und  $\frac{3}{4}$  Liter heiße Brühe angießen. Topf schließen und den Kohl bei geringer Hitze in ca.  $\frac{1}{2}$  Stunde auftauen.

Von 2-3 Pinkel die Pelle abziehen, Würste klein schneiden und in den Kohl einrühren. Speck und 2-3 angepiekste Mettenden mit hineingeben. Topf verschließen und weiter bei geringer Hitze 2 Stunden nur ganz leicht kochen. Kohl hin und wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Kasseler Koteletts nicht mit zum Kohl geben, sie werden bei dem langen Garungsprozess trocken und hart.

2.

Nach 2 Stunden den Speck und die Mettwürste aus dem Kohl fischen und beiseitestellen. Jetzt beginnt eine der schönsten Arbeiten beim Kochen, das Abschmecken! Salzen, pfeffern, den Senf und evtl. noch einen zerbröselten Brühwürfel in den Kohl rühren. Noch etwas Brühe nachgießen? Genascht werden kann jetzt, aber gegessen wird erst morgen. Deshalb wird der Topf mit nicht ganz geschlossenem Deckel zum Erkalten an einen kühlen Ort gestellt.

Am anderen Tag den Kohl wieder erhitzen, dabei das gelegentliche Umrühren nicht vergessen. Wahrscheinlich wird die Konsistenz des Kohls etwas zu dünnflüssig sein, deshalb werden jetzt die Haferflocken eingerührt und kurz mitgekocht. Hätte ich das gestern schon gemacht, müsste ich den Kohl ständig rühren, damit er nicht anbrennt. Wie viel, ob 2, 3 oder 5 Esslöffel muss man dabei selbst beurteilen. Wenn der Kohl fertig ist, soll er eine zwar sämige, aber keine dünnflüssige Konsistenz haben.

3.

Fleisch und Würste in einen Topf geben und mit Brühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Erhitzen und ziehen, aber nicht kochen lassen, da sonst die Pinkelwürste platzen würden. Anpieksen kann man die Würste, um überschüssiges Fett auslaufen zu lassen. Auch die Kasseler Koteletts so erhitzen.

4.

Pro Person rechne ich mindestens 1 Pinkel,  $\frac{1}{2}$  Mettwurst und 1 Stück Speck oder Kassler. Beilagen: Salzkartoffeln und/oder Bratkartoffeln aus Pellkartoffeln vom Vortag.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

27. Januar

Hirschsteak in PilzsaUCE

Zutaten für 4 Personen:

500 g frische Egerlinge oder Steinpilze  
4 Hirschsteak  
Pfeffer und Salz  
3 EL Rapsöl, kalt gepresst  
1 Zweig Rosmarin  
2 EL Butter  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Bohnenkraut  
200 ml Wildfond  
1 Tasse Rotwein, trocken  
4 EL Preiselbeere  
1 EL Rohrohrzucker  
1 EL Saure Sahne  
1 EL Balsamico di Balsamico  
1 Paket Schupfnudel  
2 Birne  
1 EL Akazienhonig  
4 EL Preiselbeer-Konfitüre

Zubereitung:

1.

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Pilze sorgfältig putzen (Das geht am besten, indem man die Erdreste mit dem Küchenpinsel oder Krepppapier abstreift). Festgetrocknete Erdreste und schadhafte Stellen wegschneiden. Pilze in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2.

Steaks pfeffern und salzen und in Öl (ein Wassertropfen sollte darin brutzeln) zusammen mit dem Rosmarinzweig auf jeder Seite 3 Minuten braun anbraten. Steaks in eine feuerfeste Form geben und im Backofen warmhalten.

3.

Butter in die Pfanne geben und die Pilze binnen 4 Minuten anbraten, dabei die Pfanne hin und her schwenken (nicht mit dem Kochlöffel darin rühren, sonst zerfallen die Pilze). Nach 3 Minuten fein gewürfelte Schalotte, Knoblauch und Kräuter zugeben und glasig dünsten. Pilze mit Pfeffer und Salz abschmecken und zu den Steaks in die Form geben.

4.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

Kräuter in der Pfanne zurücklassen und den Bratenfond in der Pfanne mit dem ausgetretenen Fleischsaft, Wildfond und Wein loskochen. 10 Minuten um ein Drittel einkochen lassen. Beeren zuckern. Saure Sahne und Beeren zur Sauce geben und mit Balsamico abschmecken. Kräuterzweige entfernen. Etwas Sauce über die Steaks und Pilze geben.

5.

Schupfnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Birnen halbieren, entkernen und in einem Liter Wasser zusammen mit dem Honig 3-4 Minuten köcheln lassen. Anschließend Preiselbeer-Konfitüre auf die Birnenhälften geben.

Hirschsteaks zusammen mit den Nudeln und Birnen anrichten.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

28. Januar

Zitronenschnitten

Zutaten:

*Für den Boden*

250 g Butter

125 g Zucker

250 g Mehl

1 Prise Salz

*Für die Füllung*

2 Eier

250 g Zucker

2 EL Mehl

1 Prise Salz

2 unbehandelte Zitronen Saft und -zesten

Puderzucker zum Bestauben

Zubereitung:

1.

Ofen auf 160°C vorheizen. Für den Boden die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Salz mit dem Mehl vermengen unter die Schaummasse rühren bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Mit der Hand in die Backform drücken und dabei einen Rand formen. Im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2.

Für den Belag die Eier mit Zucker schaumig schlagen. Das Mehl, Salz, Zitronensaft und -zesten untermengen und die Masse auf den Teigboden geben. Im Ofen weitere 25-30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, in kleine Quadrate schneiden und mit Puderzucker bestäubt servieren



Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

29. Januar

Schmorfanne mit Wirsing, Speck und Schmand

Zutaten:

1 Kopf Wirsing  
200g Speck  
1 Becher Sahne  
1 Becher Schmand  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
Etwas Wasser

Zubereitung:

1.

Den Wirsing klein schneiden und - wenn nötig - einmal kurz durchwaschen.

2.

In einer großen Pfanne den Speck auslassen und mit Pfeffer würzen. Den Wirsing dazu geben und kurz mit anrösten. Dann mit ein wenig Wasser aufgießen und das Ganze ca. 10 Min. köcheln lassen. Nochmals alles mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und Muskat dazugeben. Jetzt die Sahne und den Schmand zufügen und alles zusammen so lange einköcheln lassen, bis es sämig ist. Je nach Geschmack noch ein letztes Mal nachwürzen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

30. Januar

Fladenbrot gefüllt mit getrockneten Tomaten

Zutaten:

2 EL Rosmarin

450g Mehl

Salz

20g Olivenöl

180g lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe

50g getrocknete Tomaten, gehackt

200g Oliven, gehackt

Zubereitung:

1.

Die Rosmarinnadeln und 200 g Mehl in den Mixtopf geben und 10 Sekunden auf Stufe 8 zerkleinern. Dann das restliche Mehl und die restlichen Zutaten dazugeben (3 min/ Brotstufe).

2.

Den Teig mit geölten Händen zu zwei Fladen formen und auf das Backblech legen. Die Fladen rautenförmig einritzen und etwas gehen lassen. Danach mit Öl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 Minuten backen.

Was kochen Sie heute im Januar?

Woche 4 & 5

31. Januar

Gulaschsuppe

Zutaten:

750 g Rindergulasch  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 rote Paprika  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 Chilischote  
2 EL Butterschmalz  
Salz und Pfeffer  
2 EL Mehl  
1/8 l Rotwein  
120 g Langkornreis  
2 kleine Fenchelknollen  
375 g Möhren

Zubereitung:

1.  
Gulasch schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Paprika würfeln. Chilischote in kleine Ringe schneiden. Schmalz erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Paprika und Chili darin andünsten.
2.  
Fleisch zufügen. Unter Wenden rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben. Mit 3/4 Liter Wasser und Rotwein ablöschen, aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 1 1/4 Stunden garen.
3.  
In der Zwischenzeit Reis in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Fenchelknollen putzen, waschen, Fenchelgrün beiseitelegen. Knolle in Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen, in schräge Scheiben schneiden.
4.  
Gemüse 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit zum Gulasch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis unterheben, Fenchelgrün fein hacken und darüber streuen.