

## ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im März 2022 – Woche 1



©Pexels/ Snapwire

# 1. März - Spanische Paella mit Erbsen, Paprika und Hühnchen

## Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 g)
- 2 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gelbe Paprikaschote (ca. 400 g)
- Salz
- 200 g Paellareis
- 2 Prise Safranfäden
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 800 ml Geflügelbrühe
- 150 g Erbse (tiefgekühlt)
- Pfeffer
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Bio-Zitronen

## Zubereitung (Arbeitszeit ca. 30 Minuten):

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in 3x3 cm große Stücke schneiden.
2. Rosenscharfes Paprikapulver mit 1 TL Öl mischen und die Hähnchenstücke darin wenden. Mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank mindestens 20 Minuten ziehen lassen (marinieren). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Restliches Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke im heißen Öl rundherum kurz anbraten. Herausnehmen, salzen und beiseite stellen.
4. Paprika, Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze farblos andünsten.
5. Reis dazugeben, mit Safran und edelsüßem Paprikapulver bestäuben, kurz andünsten. Mit der Brühe auffüllen und zum Kochen bringen.
6. Hähnchenstücke und Erbsen zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz umrühren. 25 Minuten auf dem Backofenrost im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert, Gas: Stufe 2 - 3) auf der untersten Schiene von unten garen.
7. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, trockenreiben und in Stücke schneiden. Paella am Ende der Garzeit mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit den Zitronenstücken servieren.

## 2. März - Hack-Auflauf mit Rigatoni, Mais und Emmentaler Käse

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Hackfleisch
- 500 g Nudeln (z. B. Pirelli oder Rigatoni)
- 1 Dose Mais 1 Zucchini
- 3 Tomaten
- 250 g Crème fraîche
- 200 ml süße Sahne
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 15 Minuten)

1. Die Nudeln al dente kochen. Das Hackfleisch zusammen mit dem durch die Knoblauchpresse gedrückten Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden.
2. Die Tomaten kreuzweise am Stielansatz einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend die Tomaten sofort mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten klein schneiden und den Mais abtropfen lassen.
3. Die Zucchini, die Tomaten und den Mais kurz zusammen mit dem Hackfleisch mitbraten. Die Crème fraîche mit der Sahne und dem Parmesan zufügen und gut miteinander verrühren. Die Soße für den Nudelaufbau mit Hackfleisch anschließend noch mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken. Die abgeschreckten Nudeln mit der Hackmasse vermengen und in eine Auflaufform geben. Zum Schluss den geriebenen Käse über den Nudelaufbau streuen. Den Auflauf im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten überbacken

## 3. März - Nudeltopf mit Erbsen und Cashew-Kernen

### Zutaten (für 3 Portionen)

- 250g Nudeln, kleine, z. B. Mini-Penne
- 150 g Erbsen, TK
- 125 g Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Kochschinken
- 200 ml Milch
- 4 Eier
- 6 EL Käse, gerieben
- 100 g Cashew-Kerne
- 1 EL Öl
- 2 EL Paniermehl
- 2 Stiele Basilikum

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 30 min)

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Erbsen die letzten 3 Minuten mitgaren.
2. Pilze putzen, evtl. waschen und klein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schinken würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, hacken, Cashew-Kerne hacken.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten, Lauchzwiebeln und Cashew-Kerne kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nudeln und Erbsen abtropfen lassen. Mit Basilikum, Schinken, Lauchzwiebeln, etwa  $\frac{3}{4}$  der Cashew-Kerne und Pilzen mischen. Auflaufform fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Nudelmischung darin gut verteilen.
5. Eier und Milch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Nudeln gießen. Käse darüber streuen. Zum Schluss die restlichen Cashew-Kerne darüber streuen.
6. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd 175 Grad Celsius, Umluft 150 Grad Celsius, Gas Stufe 2) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

## 4. März - Seelachsfilet mit gedünstetem Paprikagemüse

### Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Seelachsfilets
- 1 Prise Paprikapulver
- 2 EL Senf
- 500 g Paniermehl
- 2 Eier
- 250 g Hafer (aus dem Bioladen oder Reformhaus)
- 500 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- ½ rote Paprikaschote
- ½ grüne Paprikaschote
- ½ gelbe Paprikaschote
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Curry

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 30 Minuten)

1. Haferkörner mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufkochen und in 30 Minuten ausquellen lassen. Den Seelachs waschen, abtupfen und in Portionen schneiden.
2. Aus 2 Eiern, Salz, Paprika und Senf eine Marinade herstellen. Gründlich schlagen (Zauberstab). Den portionierten Fisch in der Marinade wenden und anschließend panieren. Für eine dickere Schicht den Vorgang zweimal durchführen. Anschließend bei mittlerer Hitze goldgelb braten.
3. Die Zwiebel schälen und fein hacken, Möhren schälen und grob hobeln, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse zum Fisch zugeben und bei reduzierter Hitze 10 Minuten mitbraten. Den gekochten Hafer zugeben und nochmals erwärmen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Curry pikant abschmecken.

## 5. März - Kartoffelsuppe mit gekochtem Schinken und Lauch\*

### Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 Glas Gemüsefond oder 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Avocado-Öl (z. B. im Reformhaus)
- 200 g Schmelzkäse mit Schinken
- 100 g geräucherter Schinken
- Salz
- weißer Pfeffer
- Muskat
- 1 Eigelb
- Petersilie

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 30 Minuten)

1. Kartoffeln schälen und würfeln, Möhre in Streifen, Lauch in Scheiben schneiden. Einen Teil des Gemüses zurückbehalten, den Rest mit den Kartoffeln in der Brühe garen und anschließend pürieren.
2. Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden, mit dem restlichen Gemüse in heißem Avocado-Öl andünsten und in die Suppe geben. Schmelzkäse zugeben, die Suppe kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vom Herd nehmen, mit einem Eigelb legieren und mit etwas gehackter Petersilie garniert servieren.

## 6. März - Schweinefilet mit Bohnen, Fenchel und Ingwer\*

### Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Wachtel-Bohnen
- 750 ml Wasser
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 500 g Schweinefilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Zwiebel
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Fenchelknolle
- 100 g Champignons
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 3 EL Avocado-Öl (z. B. von Neuseelandhaus)
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Kurkuma (ersatzweise 1 TL Curry)
- Zitronensaft
- 2 - 3 Thymianzweige

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten)

1. Die Bohnen über Nacht in 750 ml Wasser einweichen, mit dem Einweichwasser und dem Brühwürfel 45 Minuten kochen. Inzwischen das Filet säubern.
2. Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprikaschoten putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Ingwerwurzel schälen, fein hacken. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, anschließend das Gemüse, die Pilze und die abgetropften Bohnen zugeben, dabei mit Pfeffer, Salz, Kurkuma, Ingwer und etwas Zitronensaft kräftig würzen. 20 Minuten dünsten.
3. Das Schweinefilet in 12 Medaillons schneiden. 1 EL Öl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, erst die Thymianzweige, dann die Medaillons zugeben und rundum braun braten. Die Medaillons mit Pfeffer und Salz würzen und mit dem Bohnengemüse anrichten.

## 7. März - Kichererbsen mit Tomaten, Curry, Ingwer und Reis

### Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwerwurzel (20 g)
- 2 Stiele Minze
- 400 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
- 400 g Reis
- 2 EL Butter (30 g)
- 100 ml trockener Weißwein
- 500 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 EL Currypulver
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- Zimt

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten)

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Minze waschen, trockenschütteln, die Hälfte der Blättchen in feine Streifen schneiden.
3. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten weichdünsten. Mit Wein ablöschen. Tomaten, Currypulver und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen unterrühren und in etwa 5 Minuten warm werden lassen. Den Reis dazugeben und alles gut verrühren.
4. Curry mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken, auf 4 Schalen verteilen, mit gehackter Minze bestreuen und mit je 1 Minze-Zweig garniert servieren.

**Die Frau im Leben-Redaktion  
wünscht „Guten Appetit“!**

\* Mit freundlicher Genehmigung von Wirths PR, Fischach // \*\* Mit freundlicher Genehmigung von 1000rezepte.de // \*\*\* Mit freundlicher Genehmigung von 1000diaeten.de