

## ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im März 2022 – Woche 2



©Pexels/ Snapwire

## 8. März -Apfel-Auflauf mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

### Zutaten (für 2 Portionen)

- 750 g Kartoffeln
- ½ TL Salz
- 1 Dose Sauerkraut
- 2 Äpfel
- ¼ l Milch
- 100 g Käse, gerieben, z. B. Gouda

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 min)

1. Kartoffeln schälen, knapp mit Wasser bedecken, salzen. Zugedeckt in etwa 20 Minuten garkochen. Sauerkraut in einen Topf geben, Äpfel schälen, grob reiben und mit dem Sauerkraut vermengen.
2. Beides mit Apfelsaft ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Kartoffeln abgießen, zerstampfen, mit Milch und der Hälfte des Käses verrühren, mit Salz
4. und Pfeffer abschmecken.
5. Eine Auflaufform einfetten. Zuerst das Apfel-Sauerkraut, dann die zerstampften Kartoffeln einschichten. Mit Butterflöckchen besetzen und dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (150 °C bei Umluft) ca. 45 Minuten überbacken.

## 9. März - Gemüsecurry mit Paprika, Lauch, Zucchini und Ei \*

### Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Chinakohl
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 mittelgroße Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Avocado-Öl (im Reformhaus)
- 100 g frische Mungbohnen sprossen
- 250 ml Kokosmilch
- 150 g Gemüsebrühe
- 25 g Sojaflocken
- Curry
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Koriander
- Meersalz
- Pfeffer

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 35 Minuten)

1. Chinakohl, Paprika, Zucchini, Aubergine und Möhren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe, die Frühlingszwiebeln in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden und in etwas Öl andünsten. Anschließend das Gemüse hinzugeben und kurz mit andünsten.
2. Kokosmilch mit Gemüsebrühe mischen, Sojaflocken zugeben, kurz pürieren. Die Kokosmischung in die Pfanne gießen und einige Minuten mit dem Gemüse garen. Das Kokos-Gemüse kräftig mit Curry würzen und mit Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel verfeinern. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Nährwerte pro Person: 269 kcal (1239 kJ), 10,6 g Eiweiß, 20,0 g Fett, 17,9 g Kohlenhydrate

## 10. März - Radicchio-Salat mit Mozzarella und schwarzen Oliven\*

### Zutaten (für 4 Personen)

- 150 g Mozzarella-Kügelchen
- 100 g Radicchio
- 100 g Pflücksalat oder Kopfsalat
- 4 Tomaten
- 200 g Salatgurke
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 100 g schwarze Oliven, mariniert
- 2 EL Aceto Balsamico bianco
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 EL fein geschnittene Kräuter (Oregano, Basilikum)
- 4 EL Olivenöl

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 10 Minuten)

1. Die Mozzarella-Kügelchen gut abtropfen lassen.
2. Die Salate waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Tomaten und Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, vierteln, die Samen und die weißen Trennhäute entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, die Zwiebel schälen, beides in Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen.
3. Die Salatzutaten mit den Mozzarella-Kügelchen mischen und in vier Salatschüsseln anrichten.
4. Für die Sauce Essig mit Salz verrühren, anschließend Pfeffer, Kräuter und Öl untermischen und die Sauce über den Salat träufeln.

# 11. März - Lachsfilet mit Gurken, Kohlrabi und Limetten

## Zutaten (für 2 Personen)

- 2 Lachs Filetstücke
- Olivenöl
- ½ l Sahne
- ¼ l Milch
- Senfgurken aus dem Glas
- Pfeffer und etwas Limettensaft
- ein Schuss trockener Weißwein
- Schnittlauch
- Butter
- Meersalz
- 1 Kohlrabi
- 2 frische Zwiebellauchstangen (Frühlingszwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe geschält

## Zubereitung (Arbeitszeit ca. 35 Minuten)

1. Den Lachs mit Meersalz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen und in einer ofenfesten Pfanne mit Öl, einer ganzen Knoblauchzehe und zwei geputzten Zwiebellauchstangen anbraten. Danach die ganze Pfanne in den Ofen geben und bei 80 Grad warm halten.
2. Die grünen Blätter vom Kohlrabi entfernen. Die Blätter waschen und beiseite legen. Den Kohlrabi schälen und in mitteldünne Scheiben schneiden. Den Kohlrabi in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anbraten, salzen und pfeffern. Wenn der Kohlrabi leicht bräunlich ist die Sahne, Milch und Weißwein dazu geben. Leicht köcheln lassen.
3. Die Senfgurken in gleich große Stücke schneiden. Mit in den Kohlrabi geben sowie einen großen Schuss von dem Gurkensaft mit dazu geben. Alles noch etwa 3 bis 5 Minuten köcheln lassen und mit Meersalz, Pfeffer, Gurkenwasser und Weißwein abschmecken.
4. Schnittlauch klein schneiden und mit in Sauce geben. Nicht mehr kochen lassen! Die Soße durch ein Küchensieb in einen Topf abgießen.
5. In einer Pfanne Butter zergehen lassen. Die gewaschenen Kohlrabi-Blätter 1 Minute bei schwacher Hitze schwenken und etwas salzen. Die Soße mit einem Pürierstab zum Schäumen bringen.
6. Den Lachs aus dem Backofen holen. Die Kohlrabi-Blätter auf die Teller verteilen, etwa gleich viel Kohlrabi und Senfgurkenstücke auf den Kohlrabi-Blättern verteilen. Die Lachs- Filetstücke darüber legen, die aufgeschäumte Soße darüber verteilen. Zum Garnieren zwei bis drei ungeschnittene Schnittlauchfäden über den Lachs legen.



## 12. März - Käsesuppe mit Champignons, Weißwein und Muskat\*

### Zutaten (für 4 Personen)

- 1 l Fleischbrühe (Instant)
- 125 g Pfifferlinge
- 2 EL Butter
- 2 grob gehackte Knoblauchzehen
- 150 g geriebener Emmentaler
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL Wasser
- 2 Eigelb
- 1 EL Milch
- 100 ml Weißwein
- Muskat
- Petersilie

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 10 Minuten)

1. Die Instantbrühe nach Vorschrift auflösen und erhitzen. Inzwischen die Pfifferlinge putzen, halbieren. Die Butter erhitzen und die Pfifferlinge zusammen mit dem grob gehackten Knoblauch andünsten.
2. Käse und Crème fraîche unter ständigem Rühren an die Brühe geben. Die Suppe kurz aufwallen lassen. Topf von der Feuerstelle nehmen.
3. Die Eigelbe mit der Milch verquirlen und die Suppe damit legieren. Mit Weißwein und Muskat abschmecken und die Pfifferlinge zugeben. Mit Petersilie bestreut garnieren.

Nährwerte pro Person: 323 kcal (1.352 kJ), 14,8 g Eiweiß, 27,2 g Fett, 2,73 g Kohlenhydrate

## 13. März - Rumpsteak mit Bohnen, Bacon und Pommes frites\*

### Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g grüne Bohnen
- 2 - 3 Zweige Bohnenkraut
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 4 dünne Scheiben Bacon
- Pfeffer
- 4 Rumpsteaks à 200 g
- 600 g Pommes frites (für den Backofen)
- 40 g Kräuterbutter

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 30 Minuten)

1. Die Bohnen waschen und putzen. Mit dem Bohnenkraut in etwas Salzwasser 10 Minuten köcheln, bis die Bohnen bissfest sind. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
1. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln und in 2 EL Öl glasig andünsten.
2. Den Bacon auf eine Arbeitsfläche legen. Die Bohnen darauf verteilen. Jedes Bündel mit dem Speck einwickeln und leicht pfeffern. Die Bündel in die Pfanne setzen und im Bratfett rund herum anbraten, bis der Bacon kross ist.
3. Inzwischen die Rumpsteaks kalt abbrausen, trocken tupfen, den Fettrand im Abstand von 1 cm einschneiden und die Rumpsteaks pfeffern. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Rumpsteaks darin auf jeder Seite 3 Minuten braten. Anschließend salzen und pfeffern.
4. Inzwischen die Pommes frites in einer Fritteuse nach Packungsanweisung im Backofen backen und salzen. Die Rumpsteaks mit je einem Stück Kräuterbutter
5. belegen und mit den Speckbohnen und den Pommes frites auf Tellern anrichten.

Nährwerte pro Person: 936 kcal (3918 kJ), 54,5 g Eiweiß, 53,7 g Fett, 58,0 g Kohlenhydrate



## 14. März - Nudelpfanne mit Huhn und Frühlingszwiebeln

### Zutaten (für 4 Personen)

- 350 g Nudeln (z. B. Hörnchennudeln)
- 500 g Hähnchenbrustfilets
- Pfeffer, Salz
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 250 g Kirschtomaten
- 100 g Emmentaler (gerieben)
- 1 Bd. Petersilie (gehackt, fein)

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 10 Minuten)

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen, in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundum bräunen, Frühlingszwiebeln dazu geben und kurz mitbraten. Die Brühe sowie die Sahne angießen, einmal kräftig aufkochen und bei mäßiger Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
4. Die Kirschtomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Tomaten mit den Nudeln zum Fleisch geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Auflaufform geben, mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und im Ofen 15 - 20 Min. überbacken.
5. Nudel-Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

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