

## ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im März 2022 – Woche 3



©Pexels/ Snapwire

## 15. März - Rührei mit Krabben auf Vollkornbrot

### Zutaten (für 1 Portion)

- 1 EL Butter
- 3 Eier (Kl. M)
- 5 EL Schlagsahne
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 150 g Nordseekrabbenfleisch
- 2 EL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 15 min)

1. 1 - 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen. 3 Eier (Kl. M) in die Pfanne schlagen, mit einem Pfannenwender verrühren und immer wieder vom Pfannenboden lösen. 5 EL Schlagsahne zugeben, salzen und pfeffern. Eiermasse von der Mitte zum Rand schieben, bis sie gestockt, aber noch cremig und saftig ist.
2. 1 – 2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter bestreichen und auf Tellern anrichten. Rührei auf das Brot geben. 150 g Nordseekrabbenfleisch darüber geben. Mit 2 EL Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

## 16. März - Grünkernbratlinge mit Aubergine, Chinakohl und Möhren \*

### Zutaten (für 4 Personen)

#### *für die Bratlinge*

- 500 g Grünkern
- 500 ml Gemüsebrühe (aus Instantpulver)
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Möhren
- 1 kleine Stange Staudensellerie
- 1 Lauch (ca. 100 g)
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Semmelbrösel
- 3 Eier
- ½ Bund Petersilie
- 1 gehäufte TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
- Pfeffer, Salz
- 4 Tomaten

#### *für den Kräuter-Dip*

- 200 g Feta
- 250 g Saure Sahne
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Tasse fein gehackte Kräuter (Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- Pfeffer, Salz

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 55 Minuten)

1. Grünkern mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Minuten kochen lassen, anschließend abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Möhren schälen und fein raspeln, Staudensellerie und Lauch in ganz dünne Scheiben schneiden.
3. 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Möhren, Sellerie und Lauch zugeben und kurz mitdünsten.
4. Die Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Grünkern, Semmelbrösel und Petersilie in einer Schüssel gut vermengen, mit Gemüsebrühe-Pulver, Pfeffer und Salz pikant würzen und einige Minuten ruhen lassen. Aus der Grünkernmasse 8 Bratlinge formen und diese in heißem Sonnenblumenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

5. Inzwischen die Tomaten waschen und in Achtel schneiden.
6. Für den Dip den Feta mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Saurer Sahne verrühren. Die Kräuter unterheben und den Dip mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz pikant abschmecken.
7. Die Bratlinge mit Kräuterdip und Tomaten servieren.

Nährwerte pro Person: 819 kcal (3428 kJ), 36,0 g Eiweiß, 26,9 g Fett, 107,3 g Kohlenhydrate

## 17. März - Lasagne-Rollen

### Zutaten (für 4 Personen)

#### *Für den Teig*

- 400 g Pizzamehl, Type 00, und zum Arbeiten
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl, bei Bedarf

#### *Für die Füllung*

- 800 g Spinat
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 Msp. Kreuzkümmelpulver
- 100 g Parmesan, grob gerieben

#### *Für die Sauce*

- 2 Schalotten
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Tomaten, stückig, Dose
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 1 Msp. Paprika, rosenscharf

#### *Außerdem*

Basilikum, zum Garnieren

### **Zubereitung**

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in der Mitte eine Vertiefung bilden. Eier mit Salz verquirlen, hineingeben und nach und nach mit einer Gabel mit dem Mehl vom Rand vermischen, bis der Teig beginnt klumpig zu werden. Mit den Händen ca. 5 Minuten geschmeidig verkneten. Dabei bei Bedarf noch etwas Olivenöl hinzufügen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

1. Für die Füllung Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. In heißem Öl andünsten, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel würzen und abschmecken, dann abkühlen lassen.
2. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. In heißem Öl andünsten, Tomatenmark zugeben und angehen lassen. Mit Tomaten und Brühe aufgießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika würzen und abschmecken. Sauce in eine Bratereinne oder Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) geben.
3. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig halbieren und portionsweise kurz durchkneten. Jeweils auf wenig Mehl 1 - 2 mm dünn zu einem Rechteck (ca. 20 x 35 cm) ausrollen. Mit je der Hälfte des Spinats (gut ausdrücken) belegen, mit etwas Käse bestreuen und kompakt von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle mit dem Messer in etwa 8 Stücke (à 5 - 6 cm) schneiden und diese aufrecht in die Form stellen. Im heißen Ofen in 30 bis 35 Minuten leicht gebräunt garen. Zum Servieren mit dem übrigen Käse und Basilikum bestreuen.

## 18. März - Omelette mit Thunfisch, Dill und weißem Pfeffer\*

### Zutaten (für 4 Personen)

- 12 Eier
- 4 EL kaltes Wasser
- 1 EL Weizenstärke
- ½ TL Salz
- weißer Pfeffer
- Muskatnuss
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 200 g Krabben
- einige Zweige Dill

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 10 Minuten)

1. Die Eier trennen und die Eidotter mit 2 EL Wasser eine Minute mit der Gabel schlagen, in dem restlichen Wasser die Stärke auflösen und unter die Eimasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Muskatnuss würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
2. Die Krabben kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und mit Küchentuch trocken tupfen. Den Dill fein wiegen. 1 EL Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne nicht zu stark erhitzen (ideal ist eine Omelettepfanne), ein Viertel der Eimasse eingießen und die Omeletten portionsweise ausbacken. Dabei die Pfanne mehrmals rücken, damit nichts anbrennt und bei geschlossenem Deckel 4 - 5 Minuten backen, bis die Masse an der Oberfläche gestockt ist.
3. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Krabben zugeben und unter vorsichtigem Wenden 2 Minuten erhitzen.
4. Die Omeletten mit Krabben belegen und mit etwas Dill bestreut servieren.

Nährwerte pro Person: 425 kcal (1779 kJ), 29,4 g Eiweiß, 33,4 g Fett, 1,0 g Kohlenhydrate

## 19. März - Gartensuppe mit Erbsen, Mangold und Schafskäse

### Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Mangold
- 200 g Erbsen
- 250 g grüne Bohnen
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- 1,4 l Gemüsebrühe
- 200 g Orecchiette (Muschelnudeln aus Apulien)
- ½ Bund Thymian
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Schafskäse

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 35 Minuten)

1. Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Erbsen aus der Schote lösen und waschen. Bohnen waschen, Enden abschneiden. Zitronenschale abraspeln, Frucht auspressen. Bohnen in etwas Salzwasser kurz blanchieren. Abtropfen lassen.
2. Gemüsebrühe erhitzen. Erbsen und Bohnen etwa 8 Minuten darin garen. Nudeln in Salzwasser etwa 8 Minuten garen. Abgießen. Thymian waschen. Mangold, Thymian, Zitronenschale und -saft mit den Nudeln zur Suppe geben.
3. Würzen, etwa 4 Minuten weitergaren. Schafskäse würfeln, über die Suppe streuen.

Nährwerte pro Portion: 350 kcal, Fett: 9 g



## 20. März - Rinderfilet überbacken mit Gouda und grünem-Pfeffer

### Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Filetsteaks à 150 g
- 2 EL Avocado- oder Kokos-Öl
- Salz, Pfeffer
- 100 g Gouda (oder anderer junger Hartkäse) mit Grünem Pfeffer
- 1 rote Paprika
- 200 g Mais aus der Dose
- Petersilie
- Paprikapulver

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 35 Minuten)

1. Steaks mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern.
2. Den Käse in 4 dicke Scheiben schneiden. Die gebratenen Filetsteaks in eine feuerfeste Form geben, mit jeweils einer Scheibe Käse belegen und im vorgeheizten Backofen für 3 - 4 Minuten überbacken.
3. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und putzen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Paprikawürfel mit dem Mais in die zuvor verwendete Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und für ca. 10 - 15 Minuten dünsten. Die Petersilie waschen, hacken und zum Gemüse geben.
4. Die überbackenen Filetsteaks mit dem Gemüse servieren.

Nährwerte pro Portion: 389 kcal, 1628 kJ, 36,0 g Eiweiß, 22,3 g Fett, 9,9 g Kohlenhydrate

## 21. März - Röhrchennudeln mit buntem Salat und Kochschinken\*

### Zutaten (für 4 Personen)

- 150 g Röhrchennudeln
- 100 g gekochten Schinken
- 125 g Mozzarella
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Avocado
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- ¼ Gurke
- ¼ Bund Radieschen
- ¼ Paprikaschote, gelb
- ¼ Paprikaschote, rot
- ¼ Stange Lauch
- 1 kl. Dose Mais
- Salz, Pfeffer Knoblauch
- Olivenöl, Aceto balsamico

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten)

1. Nudeln in reichlich Salzwasser „al dente“ kochen, abgießen, kalt abschrecken und erkalten lassen.
2. Inzwischen den Schinken in Streifen, Mozzarella und Tomaten in feine Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Kern herauslösen, mit dem Kugelausstecher kleine Bällchen formen und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
3. Knoblauch abziehen und klein hacken, mit Olivenöl und dem restlichen Zitronensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Zutaten mit dem Dressing unter die Nudeln mischen und gut durchziehen lassen. Auf 4 Schüsseln verteilen, mit etwas Petersilie bestreuen und servieren.
4. Für den Salat alle frischen Zutaten putzen und klein schneiden. Den Mais abtropfen lassen. In einer Schüssel alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 383 kcal (1603 kJ), 17,2 g Eiweiß, 21,4 g Fett, 29,6 g Kohlenhydrate

## **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