

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im März 2022 – Wochen 4 und 5



©Pexels/ Snapwire

22. März - Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch, Lauch und Kräutern

Zutaten (für 2 Personen)

- 220 g Feta Käse
- 250 g Hackfleisch vom Rind
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kl. Stange Lauch
- 1 TL Majoran
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Tomaten, passiert
- 2 große Zucchini

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten)

1. Von den gewaschenen, halbierten Zucchini mit einem Löffel die Kerne entfernen und diese aufheben. Die halbe Menge vom Fetakäse mit dem Hackfleisch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini damit füllen und in eine Auflaufform legen.
2. Für die Soße die Tomaten, Zucchini-Inneres, gehackten Knoblauch, in Ringe geschnittener Lauch, Oregano, und Majoran in eine Schüssel geben und pürieren.
3. Soße über die Zucchini geben und mit restlichem Feta bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion (ca.): 320 kcal (1340 kJ), 35 g Eiweiß, 17 g Fett, 6 g Kohlenhydrate

23. März - Pfannengemüse mit Reis, Fenchel und gelber Paprika*

Zutaten (für 4 Personen)

- 375 g Reis
- 1 kg Gemüse der Saison, wie z. B.:
- 2 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Fenchelknolle
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Avocado- oder Kokos-Öl (verträgt hohe Temperaturen)
- 1 TL gerebelter Oregano
- ½ TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 3 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Majoran

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 35 Minuten)

1. Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten achteln, die Zucchini längs hobeln, die Paprikaschote und den Fenchel in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln quer in 2-3 cm lange Stücke, die Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Inzwischen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Oregano und Rosmarin zugeben, anschließend das Gemüse unter mehrmaligem Wenden 10 - 15 Minuten in der Pfanne dünsten, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.
4. Den Reis unter das Gemüse heben und kurz miterhitzen. Die Basilikum- und Majoran- Blättchen abzupfen und das Gericht damit bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 472 kcal (1976 kJ), 11,4 g Eiweiß, 12,7 g Fett, 77,8 g Kohlenhydrate

24. März - Kartoffelpuffer mit Schnittlauchquark oder Apfelmus*

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg rohe Kartoffeln
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- ½ TL Salz
- Muskat
- 8 EL Olivenöl
- 500 g Magerquark
- 100 ml fettarme Milch
- ½ TL Kümmel
- 1 geriebene Zwiebel
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer
- 1 Glas Apfelmus

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 25 Minuten)

1. Die Kartoffeln schälen, grob reiben, in ein Haarsieb geben und gut ausdrücken, das austretende Kartoffelwasser abgießen. Ei, Mehl und Salz unter die geriebenen Kartoffeln mischen, mit Muskat würzen. Aus dem Teig flache Puffer formen und in reichlich heißem Olivenöl schön knusprig ausbacken.
2. Den Quark mit 2 EL Olivenöl und Milch schön cremig rühren, Kümmel, Zwiebel und Schnittlauchröllchen unterheben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
3. Kartoffelpuffer nach Geschmack entweder mit Schnittlauchquark oder alternativ mit Apfelmus servieren.

Nährwerte pro Portion: 515 kcal (2156 kJ), 25,5 g Eiweiß, 22,7 g Fett, 50,8 g Kohlenhydrate

25. März - Kabeljaufilets mit Paprika und Bouillon-Kartoffeln

Zutaten (für 4 Personen)

- ½ (75 g) rote Paprikaschote
- 200 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 175 g Kabeljaufilet
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Meersalz
- 1 EL schwarze Oliven (Glas; 30 g)
- Majoran zum Garnieren
- schwarzer Pfeffer zum Bestreuen
- Frischhaltefolie
- Alufolie

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 35 Minuten)

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Brühe aufkochen. Kartoffeln darin ca. 15 Minuten garen. Paprikastreifen ca. 3 Minuten mitgaren.
2. Inzwischen Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Fisch aufrollen und zuerst in Frischhaltefolie, dann in Alufolie wickeln. In siedendem Wasser 10 - 12 Minuten dünsten. Fisch herausnehmen, aus der Folie lösen und halbieren. Meersalz mit 2 TL Olivensud verrühren und über den Fisch träufeln.
3. Kartoffeln und Paprika mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe und den Oliven auf einem Teller anrichten.
4. Fisch daraufsetzen und mit Majoran garnieren. Mit schwarzem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 290 kcal (1230 kJ), 34g Eiweiß, 6g Fett, 22g Kohlenhydrate

26. März - Flädlesuppe mit Brühe und frischen Kräutern*

Zutaten (für 4 Personen)

- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 6 EL Butter oder Margarine
- 125 g Weizenmehl
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 l Fleischsuppe

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 15 Minuten)

1. Milch, Eier und 2 EL Butter gut verquirlen. Das Mehl zugeben und das Ganze mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen, die Petersilie fein waschen, Schnittlauch in Röllchen schneiden und den größten Teil der Kräuter unter den Teig ziehen.
2. In einer Pfanne die Butter erhitzen und darin nacheinander vier Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen abkühlen lassen, zusammenrollen und in Streifen, so genannte Flädle, schneiden. Die Fleischsuppe aufkochen und die Flädle zugeben.
3. Die Suppe in Tellern oder Tassen anrichten und mit Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion (100 g) ca.: 67 kcal (280 kJ), 2,7 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 3,6 g Fett

27. März - Rinderbraten in Rotweinsauce mit Klößen und Salat

Zutaten (für 4 Portionen)

Rinderbraten:

- 4 EL Olivenöl
- 100 g Honig
- 4 TL Senf
- 6 Wacholderbeeren
- 4 Lorbeerblätter
- 50 g Tomatenmark
- 1 Glas Rinderfond
- 2 Gläser Rotwein
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 ½ kg Rinderbraten
- 4 Zwiebeln
- 5 Karotten

Salat:

- 1 Kopfsalat
- 200 g kleine Strauchtomaten
- 9 EL Olivenöl
- 3 EL Weißweinessig
- 0,5 TL getrocknete Kräuter der Provence

Klöße:

- 500 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 100 g Stärkemehl
- 1 Eigelb
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 2,5 Stunden)

1. Salat putzen, waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Für die Vinaigrette die restlichen Zutaten mit etwas Zucker verrühren. Salat erst am Ende damit beträufeln.
2. Den Rinderbraten waschen und abtupfen, im Olivenöl von allen Seiten anbraten. Dann das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Senf würzen, aus dem Topf nehmen, warmhalten. Das Gemüse klein schneiden und in dem Bratenfett die Zwiebeln, Karotten, den Knoblauch, Honig und das Tomatenmark gut durchschmoren. Das Fleisch wieder hinzugeben, mit Rotwein und Rinderfond auffüllen. Dazu kommen die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren. Den Braten im zugedeckten Topf bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden köcheln lassen, ab und zu wenden.

3. Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und garen. Etwas ausdampfen lassen und durch die Presse drücken. Mit Salz, Butter und Muskat würzen. Eigelb und Stärke unterarbeiten. Mit bemehlten oder feuchten Händen kleine oder große Klöße formen. Einen Probekloß in siedendem Wasser garen, um zu sehen, ob er hält. Gegebenenfalls noch etwas Stärke zufügen, sollte der Kloß zu weich sein. Hält der Probekloß, können die restlichen Klöße gegart werden.
4. Garprobe nehmen. Ist das Fleisch fertig, den Rinderbraten aus dem Topf nehmen, in Alufolie eingewickelt kurz ruhen lassen. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen. Für die Sauce den Rest aufmixen und abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden, nochmal in der Sauce durchziehen lassen. Auf vorgewärmten Tellern servieren.
5. Tipp: Beim Schmoren sollte die Flüssigkeit im Topf nur leicht kochen, d.h. die Temperatur im Braten übersteigt nicht 70 Grad Celsius, (ist mit Fleischthermometer leicht zu kontrollieren) damit das Bindegewebe im Fleisch weich wird. Bei stärkerer Hitze schrumpft das Fleisch und wird zäh.

28. März - Schmorgurken auf Bratkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten (für 4 Portionen)

- 2 kg Schmorgurken (alternativ auch Salatgurken)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 4 EL Alsan (Reform-Margarine)
- Branntweinessig
- Zucker
- 250 ml Sojasahne
- ½ Bund Dill
- 1 kg Kartoffeln (gekocht und gepellt)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer
- Kümmel
- 250 g Quark (40 %)
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 EL Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 45 min)

1. Kartoffeln in Scheiben und Zwiebeln in Streifen schneiden. Die Kartoffelscheiben mit dem Öl in einer Pfanne anbraten. Wenn die Kartoffeln anbräunen die Zwiebelringe, Gewürze und weiter braten bis die Bratkartoffeln eine schöne goldbraune Farbe haben.
2. Die Gurken schälen, der Länge nach aufschneiden, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die Gurke in kleine Scheiben schneiden. Eine Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Öl anschwitzen lassen. Die Gurkenstücke, sowie die Alsan zugeben und alles kräftig anbraten. Etwas Salz, Pfeffer und Zucker zu den Gurken geben und mit einem guten Schuss Essig ablöschen.
3. Die Sojasahne angießen und alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann von der Flamme nehmen. Dill waschen, fein hacken und zu den Schmorgurken geben. Nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Quark mit Kräutern vermengen und zu Schmorgurken und Kartoffelgratin servieren.

29. März - Tortellini als Salat mit Käse, Mais, Oliven und Paprika*

Zutaten (für 4 Personen)

- 250 g Tortellini
- 4 Tomaten
- 2 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 kleine Zwiebeln
- 250 g Mozzarella
- 1 Glas schwarze Oliven (370 ml/225 g Einwaage)
- 1 kl. Dose Mais
- 4 EL milder Weinessig
- Salz
- weißer Pfeffer
- Thymian
- 8 EL Olivenöl

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten)

1. Tortellini nach Packungsvorschrift „al dente“ zubereiten, abgießen, kalt überbrausen und abkühlen lassen.
2. Tomaten halbieren, Kerne und Stielansätze entfernen und in Spalten, die Zucchini in Scheiben schneiden. Paprikaschoten in Ringe schneiden, dabei die Kerne und die Scheidewände entfernen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mozzarella zuerst in Scheiben schneiden und anschließend würfeln. Oliven und Mais abtropfen lassen.
3. Alles miteinander mischen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Thymianblättchen und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und über den Salat träufeln. Gut durchziehen lassen.

Nährwerte pro Person: 690 kcal (2888 kJ), 23,9 g Eiweiß, 45,9 g Fett, 44,1 g Kohlenhydrate

30. März - Milchreis mit frischen Beeren, Sahne und Zitrone

Zutaten (für 4 Personen):

- 750 ml Milch
- 180 g Milchreis
- 300 ml Sahne
- 1 Pck. Vanillin-Zucker
- 400 g Waldbeerenmix (oder z. B. 50 g Himbeeren, 50 g Brombeeren, 100 g Johannisbeeren, 100 g Heidelbeeren, 100 g Erdbeeren)
- 1 EL Wasser
- 1 Zitrone - Bio
- 80 g Zucker

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 30 Minuten):

1. Aus der Zitronenschale Zesten abziehen und fein hacken. Den Zitronensaft aus dem Fruchtfleisch pressen.
2. Die Milch mit zwei Drittel der Zesten, Vanillin-Zucker und 50 g Zucker zum Kochen bringen, den Milchreis einrühren und den Deckel auflegen. Bei geringer Hitze ausquellen lassen. Dann abkühlen lassen.
3. Die Sahne steif schlagen und unter den abgekühlten Milchreis heben.
4. Die Beeren mit 30 g Zucker und 1 EL Wasser in der Mikrowelle aufkochen (750 Watt, ca. 8 Minuten). Dann durch ein Sieb streichen, mit dem Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.
5. Den Milchreis in 4 Schälchen verteilen, mit der Beerensauce übergießen und mit den restlichen Zitronenzesten dekoriert servieren.

31. März - Bratwurst mit Zwiebelringen und Apfelkompott

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1,2 kg Äpfel (z. B. Elstar oder Holsteiner Cox)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zimtstange
- 80 g Zucker
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 4 Bratwürste (à 200 g)
- 200 ml Fleischbrühe
- 2 TL getrockneter Majoran
- 1 EL gehackte glatte Petersilie

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 40 min)

1. 1,2 kg Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Von 1 Bio-Zitrone die Schale spiralförmig abschälen sowie 4 EL Saft auspressen. Beides mit den Äpfeln, 1 Zimtstange, 2 EL Wasser und 80 g Zucker in einem Topf aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 - 20 Min. köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Mit den Gewürzen abkühlen
2. lassen und anschließend Gewürze entnehmen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Bratwürste darin goldbraun braten, herausheben und warm stellen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Fleischbrühe und Majoran zugeben. Offen aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen.
3. Apfelmus in der Sauce erhitzen. Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Bratwürsten anrichten.

**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