

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im Juni 2022 - Woche 1



Juni
Was koche ich heute?

©Pexels/ Rarnie McCudden

1. Juni - Brotsalat mit Paprika, Sellerie und Schafskäse

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Weißbrot
- 2 EL Olivenöl
- 4-5 schnittfeste Tomaten
- 2 Stängel Bleichsellerie
- ½ gelbe Paprikaschote
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 kleiner Salatkopf
- 100 g gefüllte Oliven
- 4 TL Kapern
- 150 g Schafskäse
- 1 Knoblauchzehe
- Sellariesalz
- weißer Pfeffer
- Basilikum
- Majoran
- Thymian
- 1 Prise Piment
- 3 EL Balsamico-Essig
- 5 EL Olivenöl
- einige Sellerieblättchen

Zubereitung

1. Das Brot in Scheiben schneiden und in heißem Olivenöl (ideal für hohe Temperaturen) rundum goldgelb anrösten, anschließend in eine große Schüssel geben.
2. Das Gemüse putzen und waschen. Die Tomaten in schmale Spalten, die Selleriestängel in mundgerechte Stücke schneiden und diese längs vierteln. Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Streifen, die Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Oliven und Kapern abtropfen lassen. Den Schafskäse in kleine Stücke bröckeln. Alle Zutaten vorsichtig mit dem Brot mischen.
4. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Knoblauch, Sellariesalz, Pfeffer, Basilikum, Majoran, Thymian und Piment mit Balsamico-Essig und Olivenöl verrühren und das Dressing über den Salat geben, unterheben und kurz durchziehen lassen.
5. Den Salat mit Sellerieblättchen garniert servieren.

Nährwerte pro Portion: 452 kcal (1892 kJ), 13,3 g Eiweiß, 29,8 g Fett, 31,8 g Kohlenhydrate

2. Juni - Bratwurst mit Endiviensalat und Stampfkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen)

- 12 Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 Kopf Endiviensalat
- 2 EL Dijon-Senf
- 2 EL Essig
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Bratwürste

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten)

1. Die geschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen, je nach Größe ca. 20 Minuten. In der Zwischenzeit den Endiviensalat waschen und trockenschleudern. Mehrere Blätter aufeinanderlegen und in schmale Streifen schneiden.
2. Eine Vinaigrette aus dem Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer herstellen. Salat und Vinaigrette mischen.
3. Die Würste in einer beschichteten Pfanne rundum anbraten.
4. Die gegarten Kartoffeln grob mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das Olivenöl untermischen, es soll kein feines Püree werden. Den Salat auf Tellern anrichten und in die Mitte den Kartoffelstampf geben. Nicht untereinander mischen, damit der Salat durch den warmen Kartoffelstampf nicht so schnell zusammenfällt.

3. Juni - Cremesuppe mit Kräutern und Fisch-Streifen

Zutaten (für 4 Personen)

- 600 g Fisch (z.B. Lachs, frisch oder TK, ohne Gräten)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Schmelzkäse mit Räucherlachs (ca. 400 g)
- 4 Tomaten
- ¼ l Gemüsebrühe
- 1 kl. Dose Pilze
- Salz & Pfeffer
- Dill

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten, Kochzeit ca. 20 Minuten)

1. Die Gemüsebrühe nach Anleitung zubereiten. Die Lauchzwiebeln in Ringe und die Pilze in Streifen schneiden. Die Tomaten entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.
2. Den Schmelzkäse mit Räucherlachs in der Gemüsebrühe schmelzen lassen und die Tomaten, Pilze und Lauchringe in die Brühe geben. Alles gut vermengen und leicht köcheln lassen. Bei einem Ceranfeld-Herd mit 3 Stufen die Suppe bei Stufe 2 zubereiten, alles andere bei Stufe 1.
3. Dann den Lachs in kleine Streifen schneiden und zu der Suppe geben. 5 min. leicht köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken. 15 min. ziehen lassen, dann servieren.

4. Juni - Erbsen-Quiche mit Zwiebeln und Cashew-Nüssen

Zutaten (für 3 Portionen)

Für den Teig:

- 350 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 125 g Margarine oder vegane Margarine)
- ½ TL Salz

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Erbsen (TK, aufgetaut)
- Olivenöl
- 3 EL Cashew-Nüsse
- 150 g Tofu Natur
- 250 g Sauerrahm (vegan: aus Sojamilch)
- Sal & Pfeffer
- Basilikum
- Rosmarin
- Fett für die Form

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 40 Minuten, Koch-/Backzeit 30 Minuten, Ruhezeit 30 Minuten)

1. Mehl, Wasser, Butter oder Margarine und ½ TL Salz zu einem Mürbteig verkneten. Abgedeckt eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Die Erbsen für 2 - 3 Minuten hinzufügen, danach vom Herd nehmen.
3. Die Cashew-Nüsse in kleinere Stücke hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Den Tofu zerbröckeln, alle Zutaten für die Füllung vermengen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Rosmarin abschmecken.
4. Eine Quiche-Form einfetten und mit Mehl bestäuben. Mit dem Teig auslegen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) eine halbe Stunde backen. Danach unbedingt eine Weile abkühlen lassen und anschließend vorsichtig aufschneiden.

5. Juni - Cordon Bleu mit Hähnchen und buntem Marktsalat

Zutaten (für 2 Personen)

Für die Hähnchen:

- 2 Hähnchenbrüste
- ½ Becher Crème fraîche
- 3 Scheiben Cheddar-Käse, gewürfelt
- 3 Scheiben Kochschinken, gewürfelt
- Salz & Pfeffer
- 1 Ei
- EL Milch
- 4 EL Mehl
- 8 EL Paniermehl
- Butterschmalz nach Belieben

Für den bunten Salat

- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stange Lauch
- 2 kl. Dosen Mais
- 2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamico-Essig

Zubereitung (Zeit ca. 40 Minuten)

Cordon Bleu

1. Die Hähnchenbrüste einschneiden und nach Bedarf würzen. Crème fraîche mit gewürfeltem Cheddar-Käse und Schinkenwürfeln vermengen und die Hähnchenbrüste mit dieser Mischung füllen. Die Brüste dann nacheinander in Mehl, einer Mischung aus Ei und Milch und dem Paniermehl wenden (am besten schmecken selbst gemachte Brösel aus harten Brötchen, Brezen etc.).
2. Tipp: Wenn man möchte, kann man die Hähnchenbrüste auch doppelt panieren.
3. Nun nach Bedarf Butterschmalz ca. 2 cm hoch in einer Pfanne zerlassen und die Cordon bleu darin von beiden Seiten goldbraun braten. Sofort servieren.

Bunter Salat

1. Alle frischen Zutaten putzen und klein schneiden. Den Mais abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico nach Bedarf abschmecken.

6. Juni - Reis Hawaii mit Tomaten, Mango, Ananas und Chili (für Veganer geeignet)

Zutaten (für 4 Personen)

- 400 g Tomaten
- 200 g Ananas
- 1 Mango
- 1 Zwiebel
- 250 g Reis
- 2 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- Ingwerpulver
- Chiliflocken
- 1 TL Stärke

Zubereitung

1. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Bei der Ananas Schale und Strunk großzügig entfernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und diese halbieren. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten, anschließend abtropfen lassen. Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und die Ananasscheiben darin anbraten, anschließend die Ananasscheiben warm stellen. Die Tomaten zufügen und bei kleiner Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Mango zugeben und alles bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver kräftig abschmecken und je nach Geschmack mit Chiliflocken würzen. Die Fruchtsauce mit etwas in Wasser gelöster Stärke abbinden, nochmals abschmecken und mit dem Reis und den Ananasscheiben anrichten.

Nährwerte pro Portion: 338 kcal (1415 kJ), 6,0 g Eiweiß, 6,0 g Fett, 64,2 g Kohlenhydrate

7. Juni - Pfannkuchen mit Apfelschnitzen und Frühstücksspeck

Zutaten (für 4 Personen)

- 3 Eier (Größe M)
- 100 g Mehl
- ¼ l Milch
- 1 Prise Salz
- 16 Scheiben Frühstücksspeck
- 5 kleinere Äpfel (à 125 g)
- 12 Stiele Majoran
- 4 TL Butterschmalz
- 4 EL Heller Sirup

Zubereitung (Zeit ca. 30 Minuten)

1. Eier, Mehl, Milch und Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen 8 Scheiben Frühstücksspeck quer in drei Teile schneiden.
2. Äpfel waschen, entkernen und quer in je 4 Scheiben schneiden. Majoran waschen, trocken tupfen und, bis auf 4 Stiele, hacken. 1 Teelöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. 4 Apfelscheiben und 6 Speckstreifen darin anbraten, zuletzt Majoran zugeben. 1/4 des Teigs darüber geben und anbraten. Pfannkuchen wenden und fertig braten. 3 weitere Pfannkuchen ebenso braten.
3. Zuletzt die restlichen Apfel- und Speckscheiben goldbraun braten. Pfannkuchen anrichten, mit Apfel-, Speckscheiben und restlichem Majoran garnieren. Mit Sirup beträufeln.

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