

## ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im Juni 2022 - Woche 2



Juni  
Was koche ich heute?

©Pexels/ Rarnie McCudden

## 8. Juni - Bohnensalat mit Tomaten und schwarzen Oliven

### Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kleine Dose weiße Bohnen (425 ml Inhalt)
- 100 g schwarze Oliven
- 4 Tomaten
- 1 kleine rote Chilischote
- einige Blätter Lollo-Bianco
- 200 g Schafskäse
- ½ Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Weinessig
- 4 EL Olivenöl
- Petersilie

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 15 Minuten)

1. Die Bohnen und Oliven abtropfen lassen, die Tomaten in Scheiben, die Chilischote in feine Ringe schneiden, dabei die Trennwände entfernen.
2. Die Salatblätter putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern. Die Salatzutaten vorsichtig mischen und auf Tellern anrichten. Den Schafskäse etwas zerbröckeln und darüber geben.
3. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Salz, Pfeffer und Knoblauch mit Weinessig und Olivenöl verrühren und die Sauce über den Bohnensalat träufeln. Etwas Petersilie fein hacken und über den Salat streuen.

## 9. Juni - Maultaschen mit Erbsen, Möhren, Mais und Perlzwiebeln

### Zutaten (für 4 Personen)

- 600 g Gemüse der Saison (z. B. Erbsen, Möhren, Maiskörner), frisch oder TK
- 20 g Butter
- 250 ml Gemüsebrühe
- 12 Perlzwiebeln
- 12 Gemüse-Maultaschen
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Das Gemüse putzen und waschen (oder auftauen). In einem Topf in etwas heißer Butter kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe angießen und garen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln, zugeben und andünsten. Die Maultaschen in fingerbreite Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Unter mehrmaligem Wenden leicht anbraten.
3. Das gegarte Gemüse abgießen, abtropfen lassen, in die Pfanne geben und mit den Maultaschenstreifen nochmals kurz mit erhitzen.

Nährwerte pro Portion: 383 kcal (1602 kJ), 15,8 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 49,9 g Kohlenhydrate

## 10. Juni - Thunfisch mit Chili-Spaghetti und Knoblauch

### Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Spaghetti
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Avocado- oder Kokos-Öl
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Thunfischstücke in Sonnenblumenöl (à 185 g)
- 8 EL süße Chili-Sauce
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen, bis sie al dente sind. Abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Sesamöl darangeben und die Spaghetti warmhalten.
2. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Knoblauch abziehen, fein hacken. Beides in eine Pfanne mit heißem Öl geben. Bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten andünsten.
3. Den Thunfisch abtropfen lassen und in nicht zu kleine Stücke zerpfücken. Zusammen mit der Chili-Sauce in die Pfanne geben, bei schwacher Hitze vorsichtig ein paar Minuten verrühren. Anschließend zu den Spaghetti geben, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 524 kcal (2193 kJ), 29,6 g Eiweiß, 17,0 g Fett, 62,8 g Kohlenhydrate

## 11. Juni - Zucchinisuppe mit Kartoffeln und frischem Zitronensaft

### Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Zwiebeln
- 150 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 grüne Zucchini
- 40 g gewürfelter Räucherspeck
- 1 EL Öl
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung (Zeit: 30 Min.)

1. Zwiebel fein würfeln. 150 g Kartoffeln schälen und würfeln. 1 Knoblauchzehe hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln kurz mitdünsten, 600 ml Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen.
2. grüne Zucchini putzen, 50 g beiseitestellen, den Rest grob schneiden und zu den Kartoffeln geben. Alles zusammen weitere 5 Minuten kochen.
3. Restliche Zucchini klein würfeln. 40 g gewürfelten Speck mit 1 EL Öl in einer Pfanne knusprig braten, Zucchiniwürfel zugeben und rundherum hellbraun braten.
4. 1 EL Crème fraîche zur Suppe geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.
5. 1 EL Crème fraîche glatt rühren. Suppe mit den Speck-Zucchini-Würfeln und Crème fraîche servieren.

Nährwerte pro Portion: 385 kcal; Kohlenhydrate: 17 g; Eiweiß: 10 g; Fett: 30 g

## 12. Juni - Kalbsschnitzel auf Bandnudeln mit Käse überbacken

### Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Kalbsschnitzel (oder Pute oder Hähnchen)
- ½ Becher Crème fraîche
- 100 ml süße Sahne
- 100 g Käse, gerieben
- 6 Rösti-Ecken (TK)
- 250 Bandnudeln

### Zubereitung (Zeit 35 Minuten)

1. Bandnudeln in 2 l Salzwasser kochen.
2. Rohe Schnitzel waschen, trocken tupfen und würzen. Danach Crème fraîche und Sahne vermischen und auf die Schnitzel streichen. Angetaute Rösti zerbröseln und auf die Schnitzel legen. Dann den geriebenen Käse drüberstreuen. 30 Minuten bei ca. 200 - 225 °C in den Ofen.
3. Dazu passen Gemüse oder bunter Salat.

## 13. Juni - Spiralnudeln mit Rucola, Schinken und Mascarpone

### Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Spiralnudeln
- 1 Bund Rucola
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 3 Tomaten
- 150 g Mascarpone
- 100 g Parmaschinken
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 25 Minuten)

1. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und warm stellen. Inzwischen Rucola waschen, trocken schütteln und in mittelgroße Stücke zupfen.
2. Schalotten schälen, fein hacken und in heißem Olivenöl andünsten. Die Tomaten heiß überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Tomatenwürfel zu den Schalotten geben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mascarpone unterrühren und bei schwacher Hitze schmelzen lassen.
3. Parmaschinken in breite Streifen schneiden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schinken mit dem Rucola untermischen. Nudeln mit der Sauce vermengen.

## 14. Juni - Veggie-Grillspieß mit Tofu, Fenchel, Paprika und Tomaten (für Veganer geeignet)

### Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Tofu
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kleine Fenchelknolle
- ½ grüne Paprikaschote
- ½ rote Paprikaschote
- 8 Partytomaten
- 6 EL Rapsöl
- Chinagewürz
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung (Arbeitszeit ca. 20 Minuten)

1. Tofu in 16 Würfel schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in 4 - 5 cm lange Stücke, Fenchel in 8 mundgerechte Stücke schneiden. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden.
2. Alles abwechselnd auf 8 Holzspieße stecken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten anbraten. Mit Chinagewürz, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Dazu schmeckt ein feuriger Paprika-Tomatendip.

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