

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im Juli 2022?



Juli
Was koche
ich heute?

©Pexels/ Jessica Lewis

8. Juli - Sommer-Suppe mit Räucherlachs und Schnittlauch- Röllchen

Zutaten (für 4 Personen)

für die Suppe

- 400 g geschälter weißer Spargel
- 1 EL Butter
- 200 ml Sahne
- 1 EL gehackter Kerbel
- 1 EL glatte Petersilie
- 1 EL fein geschnittener Bärlauch
- 1 EL fein geschnittener Sauerampfer
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Zucker
- Salz, Pfeffer

für das Tatar

- 200 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 kleine Schalotte
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- 1 EL fein geschnittener Schnittlauch
- 1 EL kalte Butter

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 40 Minuten)

1. Den Spargel in kleine Stücke schneiden und in einem Topf in 1 EL Butter anschwitzen. 800 ml Wasser zugeben und den Spargel weich kochen. Die Kräuter zugeben, das Ganze mit einem Mixstab glatt pürieren und durch ein feines Sieb passieren.
2. Die Spargel-Kräuter-Suppe zusammen mit der Sahne zurück in den Topf geben und einmal aufkochen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Lachsfilet und die Schalotte sehr fein würfeln. Beides in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Olivenöl und Schnittlauch marinieren.
4. Das Lachstatar mittig auf Suppentellern anrichten. Die Butter mit dem Mixstab unter die Suppe schlagen, bis diese schön schäumt. Die Suppe in die Teller gießen und etwas Schaum darüber löffeln.

9. Juli - China-Wraps mit Pilzen, Paprika und Zwiebel-Streifen

(für Veganer geeignet)

Zutaten (für 4 Personen)

Wraps:

- 60 g Sojamehl (Naturkostgeschäft oder Reformhaus)
- 350 g Sojadrink
- 120 g Weizenmehl
- 1 Msp. Backpulver
- Zitronensaft
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 2 kleine Zucchini
- 100 g Champignons
- ½ rote Paprikaschote
- ½ gelbe Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin

Zubereitung:

1. Sojamehl mit dem Sojadrink verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Mit dem Mehl und dem Backpulver zu einem glatten Teig verarbeiten. Leicht pfeffern und salzen und etwa 20 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen, die Zwiebeln schälen. Zucchini und Champignons in Scheiben, Paprika in Stücke, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer mittelgroßen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und aus dem Teig nach und nach 4 gleichgroße Pfannkuchen backen.
3. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, das Gemüse zugeben und weitere fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin herzhaft würzen. Die Wraps mit dem Gemüse gefüllt servieren.

Nährwerte pro Portion: 314 kcal (1312 kJ), 12,0 g Eiweiß, 14,6 g Fett, 32,0 g Kohlenhydrate

10. Juli - Geschnetzeltes vom Rind mit grünem Pfeffer und Pilzen

Zutaten (für 2 Portionen)

- 250 g Rindfleischgeschnetzeltes
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- 2 TL Mehl
- 1 EL Öl
- 250 g Champignons
- 400 ml Brühe
- 2 TL eingelegter grüner Pfeffer
- 4 EL Milch
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Saucenbinder
- 100 g Reis
- Schnittlauchröllchen zum Bestreuen

Zubereitung (Zeit: 20 Minuten)

1. Rindfleischgeschnetzeltes mit Paprikapulver, Salz und Mehl mischen und in Öl in einer beschichteten Pfanne unter Rühren etwa 2-3 Min. braten und herausnehmen.
2. Champignons putzen und in derselben Pfanne anbraten. Brühe und grünen Pfeffer zugeben und 2 - 4 Min. zugedeckt garen. Milch und Senf unterrühren und einmal aufkochen, mit Saucenbinder binden. Geschnetzeltes unterheben und salzen.
3. Reis nach Packungsanweisung garen und dazu servieren.
4. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 450 kcal; Kohlenhydrate: 51 g; Eiweiß: 33 g; Fett: 12 g

11. Juli - Bolognese vegetarisch mit Penne und frischer Petersilie

Zutaten (für 4 Personen)

- 150 g Soja-Granulat
- 300 g Penne
- 1 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 200 g Zucchini
- 75 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Tomaten, passiert
- 30 g Tomatenmark
- ½ TL Meersalz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- 2 TL Kräuter italienische Art
- 6 Zweige frische Petersilie
- Basilikum

Zubereitung:

1. Soja-Granulat nach Packungsangabe mit 270 ml Wasser mischen.
2. Die Nudeln in gesalzenem Wasser garen.
3. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken, die Möhre grob raspeln, die Zucchini würfeln. Die Pilze in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren.
4. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse und die Pilze darin andünsten. Die gequollene Sojamasse hinzugeben und 1 Minute mit anbraten. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark zugeben, alles 8-10 Minuten garen, dabei kräftig würzen.
5. Die Petersilie fein hacken, unterheben.
6. Die Nudeln mit der Gemüsebolognese und frischem Basilikum anrichten.

Nährwerte pro Portion: 474 kcal (1984 kJ), 26,3 g Eiweiß, 7,3 g Fett, 74,3 g Kohlenhydrate

12. Juli - Tartelettes italienische Art mit Gemüse und Schinken

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Weizenmehl
- 100 g Butter
- 1 Eigelb
- ¼ TL Salz
- 10 Tartelettes-Förmchen von 8 cm ☐
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken
- 1 Zwiebel
- 30 g entsteinte schwarze Oliven
- 250 g Tomaten
- 100 g Zucchini
- 100 g Parmaschinken
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- 150 ml Sahne
- 125 g Mozzarella
- 2 EL gehackter Basilikum

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Butter in Stücken, das Eigelb, 2 EL kaltes Wasser und das Salz hineingeben und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3-4 mm dick ausrollen und die Förmchen damit auskleiden. Am Rand leicht andrücken, die überstehenden Ränder abschneiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Teig mit Backpapier bedecken und die Förmchen mit Hülsenfrüchten auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C die Tartelettes 15 Minuten blind backen.
3. Nach dem Backen die Hülsenfrüchte und das Papier vorsichtig entfernen.
4. Für die Füllung die Zwiebel schälen und wie die Oliven fein würfeln. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln, Stielansatz und Samen entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zucchini und Schinken ebenso fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Schinken und die Zwiebel darin anschwitzen, Oliven und Zucchini kurz mitbraten.
5. Tomaten, Petersilie, Salz und Pfeffer untermischen und gleichmäßig in die vorgebackenen Tartelettes füllen.

6. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden, auf dem Gemüse verteilen, mit gehacktem Basilikum bestreuen und den Sahne- Guss darauf gießen.
7. Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
8. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die Förmchen entfernen.

Nährwerte pro Portion: 724 kcal (3031 kJ), 24,7 g Eiweiß, 51,6 g Fett, 40,1 g Kohlenhydrate

13. Juli – Limetten-Quark mit buntem Obstsalat und Cashewnüssen

Zutaten für 6 Portionen:

Limetten-Quark-Creme:

- 4 Limetten (Bio)
- 2 Eier
- 40 g Zucker
- 40 g Zucker, braun
- 500 g Quark (Magerquark)
- 100 g Joghurt
- 1 Prise Salz
- 5 EL Mandeln, gemahlen

Obstsalat

- 600 g Erdbeeren
- 6 Nektarinen (à 125 g)
- 3 Bananen (à 150 g)
- 360 g Blaubeeren
- 180 g Cashewnüsse

Zubereitung (Zeit: 40 Min.)

1. Die Limetten heiß abwaschen und gut abtrocknen. Dann die Schale von 2 Limetten abreiben und anschließend alle 4 auspressen.
2. Die Eier trennen und die Eigelbe mit beiden Zuckersorten zu einer glatten Creme mit dem Handrührgerät verquirlen. Magerquark, Joghurt, abgeriebene Limettenschale und Limettensaft zur Creme geben und gut durchrühren.
3. Anschließend die Eiweiße mit der Prise Salz steif zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Zum Schluss die geriebenen Mandeln dazugeben.
4. Erdbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser vorsichtig waschen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend putzen und vierteln.
5. Nektarinen waschen, trockenreiben, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden.
6. Blaubeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser vorsichtig waschen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Bananen schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mit Erdbeeren, Nektarinen, Blaubeeren und Cashewnüssen in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.
8. Quark und Obstsalat neben einander servieren.

14. Juli - Ofenkartoffeln mit Hackfleisch-Käse-Sauce und Feldsalat

Ofenkartoffeln

Zutaten (für 2 Personen)

- mittelgroße Kartoffeln (ca. 250 g)
- 1 Fleischtomate (ca. 180 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frisch gehackter Basilikum
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Edamer (30 % F. i. Tr.)

Zubereitung:

1. Kartoffeln garen, pellen und halbieren. Tomate mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und würfeln.
2. Knoblauchzehe zerdrücken. Kartoffelhälften mit einem Löffel etwas aushöhlen und die entnommene Kartoffelmasse zerdrücken, mit den Tomatenwürfeln, dem Knoblauch, dem Olivenöl, den Kräutern und Gewürzen mischen. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen.
3. Den Käse reiben, darüber geben und die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 200 °C überbacken, bis der Käse zerläuft.

Nährwerte pro Portion: 318 kcal (1331 kJ), 15,2 g Eiweiß, 8,6 g Fett, 43,3 g Kohlenhydrate

Hackfleisch-Käse-Soße

Zutaten (für 2 Personen)

- 200 - 250 g Spaghetti
- Salz
- 1 Stange Porree
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Öl,
- Salz
- weißer Pfeffer
- 200 ml Weißwein oder Brühe
- 150 g Schlagsahne
- 1 Ecke Sahne-Schmelzkäse
- 1 EL heller Soßenbinder

Zubereitung (Zeit: 20 Minuten)

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser 8 - 10 Minuten bissfest garen
2. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Hack im heißen Öl krümelig anbraten, würzen. Porree kurz mit anbraten.
3. $\frac{1}{4}$ l Wasser und Wein oder Brühe einrühren, aufkochen. Sahne zugießen. Soße ca. 2 Minuten köcheln lassen
4. Käse in Flöckchen unter Rühren in der Soße schmelzen. Nochmals aufkochen, binden und abschmecken. Mit den Spaghetti anrichten

Nährwerte pro Portion: 720 kcal/3020 kJ, 32g Eiweiß, 27g Fett, 73g Kohlenhydrate

*Feldsalat***Zutaten (für 2 Personen)**

- 50 g durchwachsener geräucherter Speck
- 1 kleine Zwiebel
- 1 gekochte Kartoffel (evtl. vom Vortag)
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Öl
- 200 g Feldsalat
- 100 g Champignons

Zubereitung (Zeit: 25 Minuten)

1. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Zwiebel schälen, würfeln, kurz mitdünsten. Kartoffel evtl. schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Zitronensaft, 3 EL Wasser, Honig, Senf, Pfeffer und wenig Salz verrühren. Kartoffel unterrühren. Öl, Speck und Zwiebel samt Bratfett unterheben.
3. Salat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Pilze putzen, evtl. waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Salat und Pilze auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Mit freundlicher Genehmigung von Wirths PR, Fischach, und www.reformhaus-rezepte.de

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