

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im Juli 2022 - Wochen 4 und 5



Juli
Was koche
ich heute?

©Pexels/ Jessica Lewis

22. Juli - Seelachs mit Kartoffel-Eier-Gurkensalat und Dill

Zutaten (für 4 Personen)

- 800 g mittelgroße Kartoffeln
- ½ Salatgurke
- 4 Stiele Dill
- 1 Zwiebel
- 4 Eier
- 4 EL Essig
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 1 TL & 1 EL Öl
- 2 EL grober Senf
- ca. 3 EL Mehl
- 200 ml Milch
- etwas Zucker
- 600 g Seelachsfilet
- 1 – 2 EL Zitronensaft
- Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 45 Minuten, Wartezeit ca. 10 Minuten)

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen. Gurke waschen und in Scheiben schneiden oder hobeln. Dill waschen, trocken schütteln und die Fähnchen, bis auf einen Stiel, fein hacken. Eier hart kochen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser kurz abschrecken und pellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und zusammen mit den Gurkenscheiben und den gehackten Eiern in eine Schüssel geben. Essig, Hälfte der Zwiebelwürfel und 200 ml Brühe in einem kleinen Topf ca. 2 Minuten köcheln lassen, dann über die Kartoffeln gießen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
3. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Senf zugeben und 1 EL Mehl einrühren. 100 ml Brühe und Milch langsam unter Rühren zugeben. Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Fischfilets in ca. 2 EL Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten.
5. Soße nochmals aufkochen. Fisch, Kartoffelsalat und Soße anrichten, mit Zitrone und Dill garnieren.

23. Juli - Zitronensuppe asiatisch mit Huhn Basmatireis

Zutaten (für 2 - 3 Portionen)

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 l Hühnerbrühe
- 100 g Basmati-Reis
- 100 g Erbsen (TK)
- 1 Zitrone (Bio)
- 1 mittelgroßes Ei
- 2 Prisen Salz
- Pfeffer
- 2 TL Curry
- 2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung (Zeit ca. 45 Minuten)

1. Hähnchenbrust in 2,5 cm große Würfel schneiden. Hühnerbrühe aufkochen. Reis zugeben und 12 - 15 min. bei schwacher Hitze garen. Erbsen und Fleisch 5 min. vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.
2. Inzwischen die Hälfte der Schale von der Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Ei trennen. Eiweiß halb steif schlagen, Eigelb unterschlagen und dann Zitronensaft unterrühren. 200 ml von der heißen Brühe möglichst ohne Einlage abgießen und unter die Ei-Mischung geben.
3. Ei-Mischung zurück in den Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis die Suppe leicht bindet, dabei nicht kochen! Mit Salz, Pfeffer, Curry und der Zitronenschale würzen. Mit Petersilie bestreut und evtl. mit Zitronenscheibe verziert servieren.

24. Juli - Schweinelende mit Backpflaumen und Spiralnudeln

Zutaten (für 2 Portionen)

- 400 g Schweinelende, in 2 cm dicke Scheiben schneiden
- 2 EL Speisestärke
- 1 kl. Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL rotes Johannisbeergelee
- 8 Backpflaumen, entsteint
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Sahne
- 100 ml Brühe
- Salz & Pfeffer
- Butterschmalz
- 180 g Spiralnudeln

Zubereitung (Zeit ca. 40 Minuten)

1. Die Filet-Medaillons salzen und pfeffern, in eine Gefriertüte geben, die Speisestärke dazu geben, zudrehen und gut in Mehl wenden.
2. Filets in einer großen, hohen Pfanne in Butterschmalz kurz von beiden Seiten anbraten (je ½ Min.), herausnehmen, abdecken und beiseite stellen.
3. In der Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anbraten und die Backpflaumen halbieren oder vierteln und dazu geben, kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen, kurz ein wenig einkochen lassen. Zitronensaft und Gelee dazu geben. Ebenfalls Sahne und Brühe hinein geben und alles 10 Minuten köcheln. Die Soße soll ein wenig einreduziert und leicht gebunden sein.
4. In der Zwischenzeit die Spiralnudeln al dente kochen. (Pro Person 80-90 g roh gewogen rechnen.)
5. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Pfanne geben und noch 5 Min. erhitzen. Braucht nicht mehr zu kochen.

25. Juli – Brühwürstchen mit Kartoffeln, Senf und Curry-Ketchup

Kartoffelsalat mit Brühwürstchen

Zutaten (für zwei Personen)

- 500 Gramm festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 150 Milliliter heiße Brühe
- 1 Esslöffel Senf
- Salz, Pfeffer, Essig und Öl.
- 4 Brühwürstchen

Zubereitung:

1. Kartoffeln in der Schale kochen – nicht zu weich –; etwas abkühlen lassen und pellen.
2. Kalte Kartoffeln dann in dünne Scheiben schneiden.
3. Heiße Brühe mit Essig, Senf sowie Salz und Pfeffer mischen und über die Kartoffeln geben. Alles vorsichtig mischen.
4. Salat etwas durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren kommt noch das Öl dazu. Nochmal durchmischen und schmecken lassen.
5. Wer mag, verfeinert der Salat noch mit 2 EL Mayonnaise.
6. Brühwürstchen in heißem Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

Curry-Ketchup

Zutaten (für 4 Personen – Rest 1 Woche im Kühlschrank haltbar)

- 1 EL frischen Ingwer - gehackt
- 80 g Zwiebeln - gehackt
- 3 Knoblauchzehen - gehackt
- 1 bis 2 Chili - gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 gutgehäuften TL Curry
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1,25 TL Salz
- 1 Dose Tomaten à 400g
- 50 ml weißer Essig
- 40 g Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- ½ Zimtstange
- je 1 Sternanis, braune Kardamom und Lorbeerblatt
- 3 Gewürznelken

Zubereitung:

1. Ingwer, Zwiebeln, Chili und Knoblauch nach und nach im Olivenöl andünsten.
2. Curry, Paprika und Salz zufügen und kurz mit anschwemmen.
3. Tomaten zugeben und den angesetzten Bodenbelag im Topf lösen. Essig, Zucker und Tomatenmark zugeben und alles gut pürieren.
4. Die ganzen Gewürze unter mischen und alles aufkochen. Auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten mit schräg gelegtem Deckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
5. Herd abschalten und Ketchup erkalten lassen. Durch ein Sieb passieren.

26. Juli - Marktgemüse aus der Pfanne mit Thymian-Blättchen

(für Veganer geeignet)

Zutaten (für 4 Personen)

- ½ Kopf Blumenkohl (300 g)
- 1 Stange Lauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- 4 junge Möhren
- 1 kleiner Kohlrabi
- 6 EL Rapsöl
- 100 g Zuckerschoten
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Thymian
- gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und putzen. Blumenkohl in kleine Röschen, Lauch in Scheiben, Frühlingszwiebeln schräg in Stücke, Tomaten in schmale Streifen schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden.
2. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse 10 - 12 Minuten dünsten. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Thymian kräftig würzen und nochmals einige Minuten schmoren lassen.
3. Anschließend mit Petersilie garniert servieren.

Tipp: Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln oder frisches Baguette.

Nährwerte pro Portion: 195 kcal (816 kJ), 9,2 g Eiweiß, 15,6 g Fett, 11,4 g Kohlenhydrate

27. Juli - Penne Rigate mit Bohnenpüree und Parmaschinken

Zutaten (für 4 Personen)

- 300 g Spaghettini
- 600 g dicke Bohnen
- Salz
- 150 g Parmaschinken in ½ cm dicken Scheiben
- 125 g Mozzarella
- 2 Stängel Basilikum
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 Becher Crème double (125 g)
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Schinken und Mozzarella fein würfeln.
2. Die gegarten Bohnenkerne aus der Haut drücken und zusammen mit 4 EL Kochwasser und den abgezupften Basilikumblättern pürieren. 2 EL Olivenöl und die Crème double zugeben, pfeffern und salzen.
3. Penne Rigate nach Vorschrift auf der Packung in kochendem Salzwasser garen, abgießen und im restlichen Öl schwenken.
4. Püree wieder erhitzen, auf vier Teller verteilen. Spaghettini darauf geben und mit Schinken- und Käsewürfeln bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 792 kcal (3313 kJ), 32,5 g Eiweiß, 39,1 g Fett, 75,3 g Kohlenhydrate

28. Juli -Omelette mit Schinken, Spinat und Mozzarella

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Spaghetti
- 6 Eier
- Salz, Pfeffer
- 100 g gekochter Spinat
- 2 EL gehackte Petersilie
- 30 g Parmesan
- 100 g gekochter Schinken
- 125 g Mozzarella
- 50 g Butter

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 10 Minuten)

1. Die Spaghetti in Salzwasser 8 - 10 Minuten kernig weich kochen. In ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Die Eier mit Salz und Pfeffer gründlich verquirlen und den abgetropften, fein geschnittenen Spinat und die Petersilie hinzufügen.
2. Die abgekühlten "al dente" gekochten Spaghetti und den Parmesan gründlich mit der Eiermasse vermischen. 25 g Butter in einer großen Eisenpfanne oder einer kunststoffbeschichteten Pfanne erhitzen.
3. Die Hälfte der Spaghetti-Eimasse hinein geben. Schinken und Mozzarella in Streifen schneiden und auf das Nudel-Ei-Gemisch in die Pfanne streuen.
4. Mit der restlichen Omelette-Masse bedecken, braten lassen, bis sich eine braune Kruste gebildet hat und auf einen Teller gleiten lassen. Die restliche Butter in die Pfanne geben und die Omelette auch von der anderen Seite goldbraun braten.

29. Juli – Rösti mit Rübenkraut, Eiern, Majoran und Muskat

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln (am besten festkochend)
- 1 große Zwiebel
- 2 Eier
- Salz
- Muskat
- Majoran
- Thymian
- Öl oder Butterschmalz zum Braten
- 1 Becher Grafschafter Goldsaft (= Rübenkraut)

Zubereitung (Zeit ca. 1 Stunde)

1. Ein Leinentuch (dünnes Geschirrhandtuch) über eine Schüssel legen. Kartoffeln und Zwiebel auf einer groben Küchenreibe in die so ausgeschlagene Schüssel reiben. Danach die Masse in dem Tuch über der Schüssel kräftig ausdrücken. Die aufgefangene Flüssigkeit stehen lassen, bis sich die Stärke am Boden absetzt.
2. Die ausgedrückten Kartoffeln und Zwiebeln mit der aufgefangenen Stärke (das Restwasser wird weggegossen) und dem Ei in einer Schüssel verrühren. Kräftig mit Salz, Muskat, Thymian und Majoran würzen. Wenn der Reibekuchenteig zu flüssig ist, kann er zusätzlich mit einem Löffel Kartoffelstärke gebunden werden.
3. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen. Mit dem Löffel kleine Häufchen der Reibekuchenmasse hineinsetzen und flach drücken. Die Reibekuchen von beiden Seiten knusprig goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen.
4. Reibekuchen Rübenkraut oder mit Schwarzbrot und Apfelmus servieren.

30. Juli - Leberkäse mit grünem Salat und Bratkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen)

- 800 g Kartoffeln
- 50 g Butterschmalz
- 500 g Leberkäse, in dicken Scheiben
- 1 TL Kümmelpulver
- 1 Prise Muskat
- 1 EL Petersilie
- 8 Eier
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- Essig, Öl
- 300 g Feldsalat

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 35 Minuten)

1. Die Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Dann abgießen, abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne braten, bis sie goldbraun sind.
2. Den Leberkäse in Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben. Ca. 4 Min. mitbraten. Die Mischung mit den Gewürzen bestreuen und gehackte Petersilie darüber streuen.
3. Die Eier in einer großen Pfanne in Butter zu Spiegeleiern braten und mit den Leberkäs-Kartoffeln anrichten.
4. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke pflücken. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl ein Dressing mischen und über den Salat geben.

31. Juli - Putenbraten mit Pastinaken, Bacon und Rahmsoße

Zutaten (für 4 Personen)

Braten

- 1 Putenbraten (ohne Knochen, ca. 1 - 1,2 kg)
- 2 Zwiebeln
- 4 Scheiben Bacon
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Majoran
- Thymian
- 500 g Pastinaken

Rahmsoße

- 1 EL Butter
- 50 ml Schlagsahne
- 50 ml Milch
- 200 ml Fleischbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Mehl
- 75 ml Wasser, kaltes
- Salz, Pfeffer

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 65 Minuten)

1. Den Putenbraten waschen und anschließend gut trocken tupfen. Von allen Seiten gut mit Salz einreiben. Aus Öl, Honig und Senf eine geschmeidige Paste anrühren und das Fleisch damit einstreichen. Den Braten in eine geeignete Form geben und den Bacon auf die Oberseite des Bratens legen. Den Braten bei 180° ca. 30 Minuten allein braten, erst dann etwa 200 ml Gemüsebrühe angießen, die mit Pfeffer, Thymian und Majoran abgeschmeckt wurde, und die geschälten und geviertelten Zwiebeln rund um den Braten verteilen und weitere 60 Minuten braten.
2. Ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die gewaschenen, geschälten und gestiftelten Pastinaken auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl beträufeln und zum Braten in den Ofen schieben. Etwa alle 10 - 15 Minuten den Braten mit der Brühe begießen, damit der Bacon nicht zu dunkel wird. Er dient in erster Linie als "Hülle", damit das Fleisch nicht trocken wird. Wird er zu dunkel, so kann man ihn nach dem Braten entfernen.
3. Für die Rahmsoße die Butter schmelzen, dann Tomatenmark, Sahne, Milch und Brühe dazugeben. Das Mehl mit dem Wasser glatt rühren und auch dazugeben, abschmecken und aufkochen. Kurz köcheln lassen, bis die Soße dicker wird.

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

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