

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im August 2022?



©Pexels/ Scott Web

1. August - Gefüllte Tomaten aus dem Ofen mit Geschnetzeltem vom Kalb

Zutaten (für 4 Personen)

Für die gefüllten Tomaten

- 4 große Fleischtomaten
- 2 rote Frühlingszwiebeln, fein gewürfelt
- 2 eingelegte Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 150g Risotto Reis
- 50 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 100g Feta, zerkrümelt
- ½ Bund Dill, fein gehackt
- 1 EL Minze, fein gehackt

Für das Geschnetzelte

- 600 g Kalbsschnitzel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 gestrichener EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- 200 g Kalbsfond
- 200 g Schlagsahne

1 EL Zucker

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Hier sorgfältig vorgehen, um die Haut von innen nicht zu beschädigen. Den Inhalt der Tomaten durch ein feines Sieb passieren und den Saft derweil zur Seite stellen.
2. Den roten Teil der Frühlingszwiebeln fein würfeln und in Öl anschwitzen. Den Knoblauch zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Alles mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einköcheln lassen. Die Gemüsebrühe und die

passierten Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis nicht ganz garkochen, damit er genügend Biss hat. Dill, Minze und Feta unterheben und den Reis vorsichtig in die Tomaten einfüllen.

3. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel der Tomaten aufsetzen, mit Olivenöl beträufeln und alles für 25 Minuten bei 180°C im Backofen (Umluft) backen.
4. In der Zwischenzeit das Fleisch in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch für fünf Minuten anbraten. Zwiebel zugeben und zwei Minuten mitbraten. Mehl darüber stäuben und gut einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsfond sowie Sahne unter Rühren zugießen, aufkochen und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
5. Kalbsgeschnetzeltes gemeinsam mit den gefüllten Tomaten servieren.

2. August - Gebratener Reis mit Ananas, Erbsen und Knoblauch

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kg Reis, gekocht
- 225 g Ananas, gewürfelt
- 225 g Garnelen
- ½ rote Paprikaschote, fein gewürfelt
- 150 g Erbsen, tiefgekühlt
- 30 g Kokosnuss, geraspelt
- 2 Stängel Zitronengras, dünn geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 2 TL Sojasauce
- 3 TL Öl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zunächst werden die Kokosflocken leicht geröstet, bis sie eine leicht goldbraune Färbung annehmen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Zitronengras und den Knoblauch etwa zwei Minuten anbraten. Ananas, Garnelen, Paprika und Erbsen zugeben und mitbraten bis die Garnelen rosa werden und sich leicht kringeln.
3. Reis, Sojasauce, Salz und Pfeffer zufügen und gut vermengen. Drei bis vier Minuten kochen, bis der Reis angebraten ist. Den Herd abschalten, den Reis mit Kokosflocken bestreuen und noch einmal gut durchmischen. Sofort servieren.

Unser Tipp: ein südöstliches Flair verbreitet das Gericht umso mehr, wenn Sie dieses in einer ausgehöhlten, halbierten Ananas servieren.

3. August - Grünes Curry mit gegrilltem Huhn und Koriander

Zutaten (für 2 Personen)

- 300 g Blumenkohl
- 200 g Brokkoli
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Möhre
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Basmatireis
- Salz und Pfeffer
- 200 g Hähnchenfilet
- 1 TL Öl
- ½ TL grüne Currypaste
- 100 ml ungesüßte Kokosmilch
- ½ TL Gemüsebrühe (instant)
- 2 - 3 Stiele Koriander
- Saft von ½ Limette

Zubereitung

1. Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Möhre in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Reis in 200 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
3. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Zwiebel kurz mitbraten. Currypaste einrühren und kurz anschwitzen.
4. 200 ml Wasser und Kokosmilch zugießen, aufkochen und Brühe einrühren. Gemüse zugeben und alles für etwa 5 Minuten garen.
5. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Koriander drüberstreuen und mit dem Reis anrichten.

4. August - Ohrnudeln mit pikanter Paprika-Tomaten-Sauce

Zutaten für 4 Personen

- 1 Pkg. Ohrnudeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- 500 g Tomaten, passiert
- 200 g Frischkäse
- 1 Pkg. Mozzarella
- 100 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Brühe
- Fett für die Form

Zubereitung

1. Die Ohrnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Paprikaschote putzen und in der Küchenmaschine pürieren. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und in Olivenöl anbraten. Die pürierten zugeben und kurz mitbraten. Dann die Tomaten zufügen und den Frischkäse unterrühren. Alles aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Brühe würzen.
3. Eine Auflaufform einfetten, die Nudeln hineingeben und dann die Sauce darauf verteilen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, den Parmesan reiben und beides auf den Auflauf geben.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 15 Minuten überbacken.

5. August - Steinbeißer mit Salzkartoffeln und Wein-Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch

- 600 g Steinbeißer-Filet ohne Haut
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Brühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Chilischote getrocknet Thymian
- Zitronenschale einer Bio-Zitrone

Für die Sauce

- 1 EL Butter
- 1 gute Prise Rohrzucker
- 3 Clementinen, geschält und von weißen Fäden befreit
- 1 TL Piment d' Espelette
- 1 Knoblauchzehe in feinen Scheiben
- 100 ml Saft von Clementinen
- ½ EL Stärke 200 ml Sahne
- 2 EL eingelegte Kapern frischgeriebener Meerrettich
- 1 TL Abrieb einer Bio-Zitrone
- Fleur de Sel, Thymian

Zubereitung

1. Den Fisch auf ein gebuttertes Dampfsieb legen. Im Topf 100 ml Weißwein mit 100 ml Brühe, Lorbeerblättern, Chilischote, Thymian, Zitronenschale vermengen und aufkochen. Dann bei kleiner Hitze acht Minuten im Dampf garen.
2. Für die Sauce Rohrzucker und Clementinen in der Butter gut anbraten. Piment d' Espelette sowie eine Knoblauchzehe zugeben und mit 100 ml Clementinensaft ablöschen. Fünf weitere Minuten kochen lassen, dann ½ EL Stärkemehl mit 200 ml Sahne vermengen, über die Clementinen verteilen und umrühren bis die Sauce cremig wird. Eine Minute aufkochen lassen, dann die Kapern zugeben und mit frisch geriebenem Meerrettich verfeinern.
3. Die Sauce noch einmal gut umrühren und mit Zitronenschale, Fleur de Sel und Thymian abschmecken. Nochmal kurz ziehen lassen. Dazu reichen wir Salzkartoffeln und Wein-Sauerkraut.

6. August - Käsespätzle mit Bergkäse und grünem Sommersalat

Zutaten für 4 Personen

Für die Käsespätzle

- 500g Mehl
- 1 TL Salz
- 6 Eier
- 150 ml Mineralwasser
- 300 g Bergkäse
- 3 Schalotten
- 2 EL Butter
- 5 Stiele Petersilie

Für den grünen Salat

- 1 Packung Feldsalat
- 8 Cherry Tomaten
- 4 EL neutrales Öl
- 3 EL weißer Essig
- 2 EL Agavendicksaft (oder Honig)
- 2 TL Saure Sahne
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Mehl mit 1 TL Salz mischen. Eier und Mineralwasser zugeben und alles mit einem Kochlöffel (am besten mit Loch) zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte Blasen werfen und eine dickflüssigere Konsistenz besitzen. Teig kurz ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit Bergkäse reiben. Die Schalotten schälen und würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalotten goldbraun anbraten.
3. Für den Salat die Tomaten und den Feldsalat waschen, die Tomaten klein würfeln und sämtliche Zutaten für das Dressing verrühren.
4. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Teig portionsweise in das Wasser geben (funktioniert mit einer Spätzlepresse oder einem Teigschaber). Sobald die Spätzle an die Oberfläche kommen (circa 2 - 3 Minuten) mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

5. Spätzle mit dem Bergkäse und den Zwiebeln in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C für zehn Minuten backen.
6. Währenddessen den Salat anmachen und in Teller verteilen. Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit dem Salat sofort servieren.

7. August - Kotelettbraten mit einem Gratin aus Süßkartoffeln

Zutaten (für 8 Personen)

Für den Kotelettbraten

- 2,4 kg Kotelettbraten mit Knochen am Stück
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Butterschmalz
- 500 g Schalotten
- 150 ml Weißwein
- 6 Stiele Salbei
- 10 Stiele Thymian
- 2 große Kohlrabi
- 400 g Champignons

Für das Süßkartoffelgratin

- 6 Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- ½ Bund Thymian
- 3 EL Reismehl
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 200 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Blätter Salbei
- 1 Prise Muskatnuss
- 100 g Bergkäse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und Scheiben schneiden (ca. 0,5cm Dicke). Diese in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Ahornsirup, Thymian und Mehl vermengen, dann salzen. Eine Auflaufform mit Olivenöl bestreichen. Die Scheiben senkrecht nacheinander in eine Auflaufform stellen und 40 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Währenddessen das Kotelett waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Butterschmalz im Bräter erhitzen, Kotelett darin auf der Fleischseite kräftig anbraten. Heraus- nehmen, etwas abkühlen lassen.
3. Schalotten im heißen Bratfett anbraten. Mit Wein und $\frac{1}{4}$ l Wasser ablöschen, kurz aufkochen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.
4. Die Kräuter waschen und auf die Fleischseite des Bratens binden. Sodann das Fleisch mit der Kräuterseite nach oben auf die Schalotten setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C circa 1 $\frac{1}{4}$ bis 1 $\frac{1}{2}$ Stunden braten.
5. In der Zwischenzeit für das Gratin den Ziegenkäse mit der Milch verrühren, die Knoblauchzehe pressen und zufügen. Die Milchmasse mit dem Salbei und dem Muskat kurz aufkochen. Gut mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Gemisch über die Kartoffeln gießen und für eine Stunde bei 175°C backen, 20 Minuten vor Ende den Bergkäse zum Überbacken drüberstreuen.
7. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden, die Champignons putzen und halbieren. Nach 45 Minuten um das Fleisch verteilen und mit den Schalotten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Den Braten aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einschlagen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Küchengarn entfernen, Fleisch vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Mit Gemüse samt Sauce sowie dem Süßkartoffelgratin anrichten.

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