

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im August 2022?



©Pexels/ Scott Web

8. August - Spaghetti mit Tomatensugo und Peperoniwurst

Zutaten (für 4 Personen)

- 450 g Spaghetti
- 150 g Peperoniwurst (z. B. Chorizo), gewürfelt
- 400 g Tomaten, gehackt
- 2 große Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 2 rote Zwiebeln, geschält und dünn geschnitten 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1 kleines Glas Rotwein
- 80 g frischer Spinat
- 1 Prise getrocknete Chiliflocken
- 1 Prise Fenchelsamen
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. In einer großen Pfanne die gewürfelte Chorizo Wurst sowie die Fenchelsamen für einige Minuten solange anrösten, bis aus der Wurst das würzige Öl austritt.
2. Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch mit in die Pfanne geben und für drei bis vier Minuten mitbraten. Tomatenmark, Zucker, Chiliflocken und Wein zufügen und verrühren. Dann die gehackten Tomaten zugeben, gut vermengen und köcheln lassen.
3. Währenddessen die Nudeln nach Packungsangabe al dente kochen, abgießen und mit der Butter vermengen.
4. Pasta gemeinsam mit dem Spinat zur Sauce geben und gut vermischen. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken. Spaghetti sofort servieren.

9. August - Fliederbeersuppe mit Grießklößchen und Äpfeln als Einlage

Zutaten (für 4 Personen)

- 1l Fliederbeersaft (Holundersaft)
- 250 ml Apfelsaft
- Saft einer Bio-Zitrone
- 1 Zimtstange
- 100 g Zucker
- 1 großer Apfel
- 1 TL Speisestärke, gehäuft
- 125 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker, gehäuft
- Mark einer Vanilleschote, optional Vanillezucker
- 50 g Grieß, Hartweizen
- 1 Ei

Zubereitung

1. Fliederbeer-, Apfelsaft und Zitronenabrieb mit Zimtstange und Zucker in einem Topf aufkochen. Die Stärke derweil mit einem Teelöffel kaltem Wasser auflösen, den Topf von der Herdplatte ziehen und die Stärke einrühren. Alles nochmal unter Rühren aufkochen und eindicken lassen. Die geschälten und in Spalten geschnittenen Apfelspalten in der Suppe ziehen lassen.
2. Für die Nocken zwei Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Herdplatte dann auf die kleinste Stufe stellen, denn die Klöße würden bei kochendem Wasser zerfallen.
3. Milch, Butter, Salz, Vanille und Zucker in einem Topf erhitzen, Grieß einstreuen und alles umrühren, bis die Masse sich vom Topfboden löst. Sodann den Topf von der Herdplatte nehmen.
4. Einen Teelöffel in kochendes Wasser tauchen und dann damit kleine Mengen vom Teig ausstechen und mit einem zweiten Löffel zu Nocken formen. Klöße ins Wasser gleiten lassen und herausnehmen, wenn sie an die Oberfläche steigen.
5. Fliederbeersuppe in Schalen füllen. Unser Tipp: Grießklöße getrennt dazu reichen, denn sonst färben sich diese sofort violett.

10. August - Kartoffeltaschen mit Tomaten, Lauch und Parmesan-Käse

Zutaten (für 10 Portionen)

- 750 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 130 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 150g Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 70 g Parmesan, gerieben
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser für 15 Minuten kochen. Kartoffelwürfel abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit 120 g Mehl sowie dem Ei verkneten. Masse mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Arbeitsfläche mit restlichem Mehl bestäuben, Kartoffelteig in 10 Portionen teilen und rund 10 cm große Stücke ausrollen.
3. Backofen auf 190° C (Umluft: 170° C) vorheizen. Knoblauch schälen und klein hacken. Tomaten halbieren, aushöhlen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin anbraten. Klein geschnittene Lauchzwiebel zugeben und ein paar Minuten weiterbraten. Tomatenmark einrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Tomaten mit Parmesan vermengen und auf die Teigkreise geben, dabei die Ränder frei lassen. Teig zusammenklappen und die Ränder mit den Fingern oder einer Gabel festdrücken. Kartoffeltaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Eigelb mit Milch verquirlen und Kartoffeltaschen dünn damit bepinseln. Im Backofen auf der mittleren Schiene für etwa 35 Minuten backen.

11. August - Wirsingpäckchen mit Schalotten auf Kastenweißbrot

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Blätter Wirsing
- 40 g Pinienkerne
- 2 Schalotten
- 1 TL Butterschmalz
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 2 TL Sahne
- Salz und Pfeffer

Zum Panieren und Braten

- 1 Ei, Semmelbrösel, Sesam, Butterschmalz
- 8 Scheiben Putenbrust
- 4 Scheiben Kastenweißbrot

Zubereitung

1. Für die Päckchen die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser blanchieren. Unser Tipp: gut trocken tupfen, denn wenn die Blätter zu nass sind, verwässert die Füllung.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Währenddessen die Schalotten schälen, würfeln und im erhitzten Butterschmalz goldbraun braten. Ebenfalls etwas abkühlen lassen. Den Ziegenkäse mit den Schalotten, den Pinienkernen, der Sahne, Pfeffer und Salz vermengen und abschmecken. Die Füllung gleichmäßig auf die Blätter verteilen. Die Seiten der Kohlblätter einschlagen und zu Päckchen falten.
3. Das Ei verquirlen, Semmelbrösel mit Sesam mischen. Die Päckchen erst im Ei wenden, dann mit der Semmelbrösel-Mischung panieren. In heißem Butterschmalz rausbraten.
4. Das Kastenbrot toasten, mit je zwei Putenbrustscheiben belegen und mit den Wirsingpäckchen toppen.

12. August - Fischsuppe nach französischer Art mit Safran und Fenchel

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Garnelen ohne Kopf
- 4 Rotbarbenfilets mit Haut
- 4 Jakobsmuscheln ohne Rogen
- 1 Lachsfilet ohne Haut
- 2 Seeteufelfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Fenchelknolle
- 1 Stange Staudensellerie mit Grün
- 2 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Schale von einer halben Bio-Orange
- 1 Prise Safranfäden
- Meersalz
- 400 ml Fischfond
- 250 ml trockener Weißwein
- 2 Thymianzweige
- 2 Lorbeerblätter Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Garnelen schälen, längs halbieren und den Darm entfernen, die Fische gut abspülen und wenn nötig Gräten entfernen. Die Rotbarben dritteln, die Jakobsmuscheln halbieren, den Lachs in 12 Würfel schneiden und den Seeteufel in je 4 Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und dünn schneiden. Den Fenchel putzen, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Sellerie waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten abschrecken, die Haut entfernen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch anbraten. Dann Sellerie, Fenchel, Tomaten und Orangenschale zufügen und mitbraten. Fond, Wein, Gewürze und Kräuter zugeben, alles aufkochen und zehn Minuten köcheln lassen.
4. Fisch und Meeresfrüchte etwas salzen, in die Brühe legen und bei mittlerer bis niedriger Temperatur weitere zehn Minuten kochen.

Dazu passt: knuspriges Knoblauchbrot

13. August - Wurstsalat mit Gewürzgurken und Schnittlauch

Zutaten (für 4 Personen)

- 450 g Regensburger
- 2 rote Zwiebeln
- 6 Gewürzgurken
- 7 EL Sonnenblumenöl
- 5 EL Weißweinessig
- ½ TL Zucker, Salz und Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

1. Regensburger, Gurken und Zwiebeln in Scheiben schneiden und übereinander auf einem Teller anrichten.
2. Dressing vermengen und über den Wurstsalat geben. Alles gut durchziehen lassen und mit Brezen oder knusprigem Brot servieren.

14. August – Steaks vom Grill mit Schafskäse und indischem Naan-Brot

Zutaten (für 4 Personen)

Für das Steak

- 4 Steaks
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 7 EL Johannisbeersaft
- 5 EL Ahornsirup (ersatzweise Honig)
- 140 ml Bier
- 1 TL Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Salz und Pfeffer
- Für den Schafskäse:
- 2 Pkg. Schafskäse
- 2 kleine Zucchini
- Oregano
- Olivenöl

Für das Naan-Brot

- 100 g Mehl
- 100 g Vollkornmehl
- 1 TL Natron
- 1 TL Öl
- 240 g Joghurt
- Wasser
- Prise Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Fleischmarinade vermengen und das Fleisch darin am besten über Nacht (mind. 3 - 4 Std.) gut verschlossen marinieren. Unser Tipp: das Fleisch vor dem Grillen unbedingt aus dem Kühlschrank nehmen und warten bis es Zimmertemperatur erreicht hat.
2. Die Zucchini mit einem (Julienne-)Schäler in hauchdünne Streifen schneiden und den Schafskäse damit umwickeln. Mit Olivenöl beträufeln, mit Oregano, etwas Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie wickeln.

3. Für das Naan das Mehl in eine Schüssel sieben, Salz und Natron zugeben und alles vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken und das Öl sowie den Joghurt zugeben. Alles gut mit den Händen verkneten. Sollte der Teig einen trockenen Eindruck machen, etwas Wasser zugeben. Fertigen Teig mit einem Küchentuch bedecken und 15 Minuten ruhen lassen.
4. Die Schafskäsepäckchen auf dem Grill etwa 20 Minuten von beiden Seiten grillen.
5. Das Naan-Brot eines nach dem anderen ausrollen (den restlichen Teig derweil weiter abdecken, um keine Feuchtigkeit zu verlieren) und auf einer Seite mit Wasser benetzen. Die Pfanne erhitzen und das Brot mit der nassen Seite hineinlegen. Sofort den Deckel auf die Pfanne setzen. 30 Sekunden warten, den Deckel abnehmen und optional etwas Butter auf das Naan-Brot träufeln, dann wenden und weitere 30 Sekunden von der anderen Seite anbraten. Fertige Brote auf einer Platte mit Aluminiumfolie warmhalten.
6. Das Steak vor dem Grillen noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Temperatur kurz von beiden Seiten grillen, gegebenenfalls während des Grillvorgangs mit etwas Ahornsirup bestreichen. Fertige Steaks auf Tellern gemeinsam mit dem Schafskäse und dem Naan-Brot anrichten.

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