

## ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im August 2022?



©Pexels/ Scott Web

## **15. August - Rigatoni mit Erbsen, Zitronen und frischer Minze-Sauce**

### **Zutaten (für 4 Personen)**

- 200 g Erbsen, tiefgekühlt
- 400 g Rigatoni Nudeln
- 6 Stiele Minze
- 150 g Ricotta
- 2 EL Zitronensaft
- ¼ Beet Kresse
- 40 g Parmesan
- 80 g Kochschinken, in Scheiben
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. 4 Liter Salzwasser erhitzen, Erbsen mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und für 2 Minuten ziehen lassen. Im restlichen Wasser Nudeln nach Packungsangabe kochen.
2. Minze waschen und trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Nudeln abgießen und 50ml Nudelwasser auffangen. Ricotta, ¾ der Erbsen, Minze und Nudelwasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Ricottasauce und Nudeln vermengen, ggf. nochmal nachwürzen.
4. Parmesan reiben, Schinken kleinschneiden und Kresse vom Beet schneiden. Mit Nudeln und restlichen Erbsen anrichten.

## **16. August - Käsecreme mit Zwiebeln und frischem Paprikapulver**

### **Zutaten (für 4 Personen)**

- 500 g Camembert
- 40 g Butter
- 200 g Frischkäse
- 80 g Zwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Süßes Paprikapulver, großzügig
- Frische Schnittlauchröllchen

### **Zubereitung**

1. Camembert kurz bei 160 °C auf ein Blech in den Ofen schieben, damit er schön weich wird. Mit warmer Butter und dem Frischkäse mit der Gabel zerdrücken, bis eine streichfähige Masse entstanden ist.
2. Zwiebeln klein würfeln und mit den Gewürzen gemeinsam in die Creme geben. Mit Schnittlauch toppen.

Dazu passen: knuspriges Baguette oder Brezen

## 17. August - Aubergine gegrillt mit Halloumi und Quark

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 400 g Halloumi-Käse
- 3 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 6 EL Olivenöl
- 250 g Quark
- 200 g Joghurt, griechisch
- 2 Stängel Koriander
- 1 TL Ras el-Hanout
- ½ Zitrone, Bio; Abrieb und Saft
- Salz
- Pfefferkörner; aus der Mühle
- 3 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Mandeln

### Zubereitung

1. Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginen waschen und längs ebenso in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, einige für die Deko zur Seite geben. Vom Rest Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken.
2. Olivenöl, Knoblauch und Kräuter in einer Schale vermischen, darin Auberginenscheiben und Halloumi wenden und ca. 1 Stunde kaltstellen.
3. Den Quark mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken, mit Quark und Joghurt verrühren. Mit Ras el hanout, Abrieb und Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfelkerne und Mandeln darüber streuen und leicht untermengen.
4. Halloumi und Auberginen aus dem Öl nehmen, etwas abtupfen und auf dem Grill unter Wenden in 6 - 7 Minuten grillen.
5. Auf einer Platte anrichten dem Marinier-Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## 18. August - Schnitzel mit Senf und scharfer Meerrettich-Panade

### Zutaten (für 4 Personen)

- 4 dünne Kalbsschnitzel aus der Oberschale, optional Schweineschnitzel
- 100 g süßer Senf
- 25 g Meerrettich, frisch gerieben
- 100 g Weizenmehl
- 2 Eier
- 3 Brezen vom Vortag
- 250 g Butterschmalz
- 2 EL kalte Butter
- 1 Zitrone Salz

### Zubereitung

1. Die Brezen im Mixer zu kleinen Bröseln zermahlen und in einen tiefen Teller geben. Eier in einem zweiten Teller verquirlen. Mehl in einen dritten Teller geben.
2. Kalbsschnitzel gegebenenfalls etwas plattklopfen, auf einer Seite leicht salzen und mit Senf sowie Meerrettich bestreichen. Sodann Schnitzel in Mehl, Ei und Brezenbröseln nacheinander panieren.
3. Butterschmalz in zwei Pfannen erhitzen und die Schnitzel mit der bestrichenen Seite nach unten in die Pfannen legen. Vorsichtig vorgehen, damit sich die Panade nicht löst. Während dem Braten leicht die Pfanne hin und her schwenken. Sobald die Ränder braun werden, Schnitzel wenden und in die Pfannen je einen Esslöffel kalte Butter geben. Pfannen weiter leicht schwenken, bis das Schnitzel eine appetitlich goldbraune Farbe angenommen hat.
4. Schnitzel vom Herd nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten servieren.

Dazu passen Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln.

## **19. August - Steckerlfisch aus der Pfanne mit Salzbreze und Bier**

### **Zutaten (für 4 Personen)**

- 4 Steckerlfische, beispielsweise Makrele oder Forelle Öl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Fisch gut waschen, mit Öl einreiben, salzen und pfeffern. Auf einen gewässerten Stock spießen und über der heißen Glut grillen, bis er knusprig ist. Immer wieder wenden und ab und zu mit Öl bepinseln.

Dazu schmecken ein kaltes Bier und eine frische Breze.

## 20. August – Kräutersuppe mit Kartoffeln, Sahne und Croûtons

### Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 Zwiebel
- 2 EL neutrales Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Bärlauch
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Sahne
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Butter

### Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln hinzufügen und 800 ml Wasser angießen. Den Knoblauch schälen, pressen und dazu geben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze für 20 Minuten kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit Bärlauch waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Zwei Drittel der Blätter kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und weitere 5 Minuten mitkochen. Sodann die Suppe fein pürieren, salzen und pfeffern.
2. Den restlichen Bärlauch sowie 4 EL Sahne unterrühren und 5 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Währenddessen Toast entrinden und würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und Toastwürfel darin bei mittlerer Hitze krossbraten. Suppe in Teller füllen und mit Croûtons servieren.

## 21. August - Rinderschulter mit Gemüse vom Markt und Bandnudeln

### Zutaten (für 6 Personen)

- 250 g Wurzelgemüse
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 30 g Butterschmalz
- 2 kg Rinderschulter, ohne Knochen
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 750 ml Rotwein, kräftig und italienisch
- 500 ml Rinderbrühe
- 4 Gewürznelken
- 1 EL Pfefferkorn, gerieben
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Thymianzweige
- 6 Wacholderbeeren, angedrückt
- 1 EL Speisestärke
- 500 g Bandnudeln

### Zubereitung

1. Gemüse putzen und grob würfeln, Fleisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Gemüse und Zwiebel im Bräter anbraten Tomatenmark zugeben und anrösten, bis ein dunkler Bratensatz zu sehen ist. Mit 350 ml Rotwein ablöschen und einköcheln lassen. Übrigen Wein, 500 ml Brühe, Gewürze und Kräuter zufügen und aufkochen. Fleisch zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze drei Stunden leise köcheln lassen. Gelegentlich wenden. Unser Tipp: das Fleisch ist gar, wenn es leicht von der Fleischgabel gleitet.
3. Das fertige Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Sauce durch ein Sieb passieren, in den Bräter zurückgießen und nochmals um etwa die Hälfte einkochen lassen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, mit der Bratensauce verquirlen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nudeln nach Packungsangabe kochen, in etwas Butter schwenken und mit dem Fleisch (unser Tipp: quer zur Faser aufschneiden) servieren.