

## ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im November 2022 - Woche 1?



©Canva

## 1. November - Hähnchenbrustfilet mit Knoblauch-Creme und Wok-Nudeln

### Zutaten für 2 Personen

- 3 Hähnchenbrustfilets
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- ½ TL Dijon-Senf
- 175 g Olivenöl
- 1 Ei
- 2 - 3 TL Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Sesamsamen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Wok-Nudeln, nach Packungsangabe gegart
- 100 g Zuckerschoten
- 4 EL Mango-Chutney

### Zubereitung

1. Das Hühnerfleisch säubern und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und kleinhacken. Den Knoblauch, die Petersilie und den Senf mit 2 EL Olivenöl im Mixer verrühren. Dann das Ei, das restliche Öl und den Zitronensaft unterrühren, bis die Creme Konsistenz hat, die Mayonnaise ähnelt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Sesam in einer beschichteten Pfanne (optional im Wok) goldbraun rösten, etwas abkühlen lassen. Die Wok-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten und abseihen.
3. Das Öl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln kurz darin andünsten. Die Hähnchenbrustfilets hinzufügen und unter Rühren 5 Minuten braten. Die Wok-Nudeln mit den Zuckerschoten dazugeben, beides kurz mitbraten. Nun das Chutney unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Sesamsamen bestreuen. Auf Tellern anrichten und die Knoblauchcreme dazu servieren.

## 2. November - Reispfanne mit Paprika, Chili und Joghurt-Sauce

### Zutaten für 4 Personen

- 2 Tassen Reis
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln (mittelgroß)
- 1 Chilischote, rot
- 3 EL Tomatenmark
- 3 Paprikaschoten (n. B., bunt gemischt)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 Handvoll Kräuter, Basilikum und Petersilie frisch

### *Für die Sauce*

- 300 g Joghurt
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Reis nach Packungsangabe in Gemüsebrühe garen. Rote Chilischote längst halbieren, entkernen und klein hacken. Paprikaschoten putzen und würfeln. Die Zwiebeln fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl glasig dünsten.
2. Das Tomatenmark, die gepressten Knoblauchzehen und die gehackte rote Chilischote zugeben und kurz mit anschwitzen. Jetzt die Paprikawürfel dazugeben und kurz anbraten. Ab und zu umrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Den gekochten Reis hinzugeben und unterheben. Basilikum und Petersilie hacken und unterheben. Nochmals abschmecken.
4. Für die Sauce den Joghurt mit gepresstem Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mit einem Klecks Joghurtsauce servieren.

### 3. November - Rucola-Salat mit Mozzarella, Mango und Frühlingszwiebeln

#### Zutaten für 4 Personen

- 200 g Rucola
- ½ Bund Basilikum
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 reife Mango
- 200 g Mozzarella
- 3 EL Orangenessig
- 1 EL Wasser
- 2 TL Honig
- 5 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Dijon Senf
- 2 TL Orangensaft
- 1 EL Traubenkernöl

#### Zubereitung

1. Rucola und Basilikum waschen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine schräge Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Basilikumblätter und Rucola mischen. Mangostreifen, Frühlingszwiebeln und Mozzarella dekorativ auf einer Platte anrichten.
3. Für das Dressing Orangenessig und Wasser mit dem Honig verrühren. Öl mit dem Schneebesen unterschlagen, restliche Zutaten hinzufügen und nochmals unterschlagen. Bei Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

#### 4. November - Gnocchi mit Kürbiskern-Pesto und frischem Basilikum

##### Zutaten für 3 Personen

- 60 g Kürbiskerne
- 60 g Parmesan
- 1 Bund frischen Basilikum
- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Muskat
- 3 EL Butter
- 1 kg Gnocchi

##### Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Parmesan reiben. Die Kräuter säubern und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch grob hacken und mit etwa  $\frac{2}{3}$  der Kürbiskerne, Kräutern und Olivenöl fein pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Sodann die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gnocchi darin etwa 5 Minuten goldbraun braten und mit Muskat würzen. Gnocchi mit dem Kürbiskern-Pesto anrichten, mit dem Rest der Kürbiskerne und Parmesan bestreuen.

## 5. November - Zwiebelkuchen mit Emmentaler und Speckwürfeln

### Zutaten für einen Kuchen

- 6 Scheiben TK-Blätterteig
- 8 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Thymian
- Salz, Pfeffer
- 3 Eier
- 225 ml Sahne
- 200 g Emmentaler
- 125 g Speckwürfel
- n. B. Kümmel

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Quiche-Form mit dem Blätterteig auslegen, diesen mehrmals mit der Gabel einstechen.
2. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten glasig dünsten. Das Ganze mit Thymian würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. etwas Wasser zufügen, wenn die Zwiebelmasse zu trocken sein sollte.
3. Nun die Eier mit der Schlagsahne sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die Speckwürfel in einer separaten Pfanne braten. Jetzt die Zwiebeln, Käse und Speckwürfel in die Schüssel mit der Eiermasse geben und alles gut vermengen. Nun die Zwiebelmasse gleichmäßig auf den Quiche- Boden geben und auf der mittleren Schiene 40 Minuten goldbraun backen.

**Unser Tipp:** Dazu schmeckt am besten ein Glas leckerer Federweißer!

## 6. November - Krustenbraten mit Rosmarin, Lauch und Aprikosen

### Zutaten für 6 Personen

- 1 kg Schweinebraten mit Schwarte
- 1 - 2 TL Rosmarin
- 250 g Schalotten
- 250 g rote Zwiebeln
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Dose Aprikosenhälften
- 200 g Zucker
- 200 ml Rotweinessig
- 3 Lorbeerblätter
- 1TL weißer Pfeffer

### Zubereitung

1. Das Fleisch abwaschen und trocken tupfen, dann die Schwarte rasterförmig einschneiden. Den Krustenbraten nun mit weißem Pfeffer, Salz und Rosmarin einreiben. Braten in den Bräter legen und den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Das Fleisch 1 ½ Stunden braten lassen und nach einer Stunde mit Wasser übergießen.
2. Rote Zwiebeln und Schalotten schälen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Die Aprikosen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Jetzt den Zucker in einem Topf goldbraun schmelzen lassen. Mit einem ½ l Wasser und Essig den Zucker ablöschen. Das Ganze unter Rühren aufkochen lassen, damit sich der Zucker auflöst. Sodann Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Zwiebeln hinzugeben. Salzen und alles 12 Minuten kochen lassen. Die Aprikosen 3 Minuten vor Schluss hinzugeben.
3. Den Schweinebraten warmstellen. Bratenfond abgießen und zum Gemüse geben. Das Zwiebelgemüse mit etwas Aprikosensaft abschmecken. Zum Schluss den Krustenbraten auf einer Platte mit dem Zwiebelgemüse dekorativ anrichten.

---

## 7. November - Apfelstrudel Wiener Art, mit Rum, Zimt und Rosinen

### Zutaten

#### *Für den Teig*

- 250 g Weizenmehl Typ 550
- 2 g Salz
- 1 Ei
- 100 ml Wasser, lauwarm
- 20 ml Öl
- Mehl zum Bearbeiten

#### *Für die Füllung*

- 100 g Semmelbrösel
- 50 g Butter
- 140 g Zucker
- 10 g Zimt
- 170 g Rosinen
- 10 g Zitronensaft
- 1,1 kg saure Äpfel (z. B. Boskop oder Granny Smith, in Scheiben geschnitten)
- 1 Schuss Rum
- Flüssige Butter zum Bestreichen
- Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung

1. Für den Teig alle Zutaten zu einem weichen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer kleinen Schüssel in Sonnenblumenöl für eine halbe Stunde baden. Danach den Teig in Mehl wenden und auf einem bemehlten Tuch rechteckig ausrollen. Teig mit dem Handrücken hauchdünn ausziehen und dann mit flüssiger Butter bestreichen.
2. Für die Füllung Butter in der Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel zugeben und goldbraun anrösten. Derweil Zimt und Zucker vermischen. Butterbrösel, Zimtzucker, Rosinen, Zitronensaft und Äpfel mit einem Schuss Rum in einer Schüssel gut vermengen.
3. Die Füllung auf dem ausgezogenen Teig gleichmäßig verteilen, etwaige dicke Ränder wegschneiden und mithilfe des Tuches vorsichtig einrollen. Den Strudel auf ein mit Butter bestrichenes Backblech geben und bei 190 °C goldbraun backen. Nach dem Backen den Strudel sofort mit heißer Butter bestreichen.
4. Vor dem ersten Anschneiden den Strudel etwa 30 min. ruhen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben und genießen.