

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im November 2022 - Woche 2?



November
Was koche ich heute?

©Canva

8. November - Lasagne mit Spinat und einem Tomaten-Sellerie-Sugo

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhre
- 4 Knoblauchzehen (2 Knoblauchzehen in die Tomatensoße, 2 in den Spinat)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten
- 600 g Blattspinat (tiefgekühlt, aufgetaut)
- 175 g Frischkäse
- Parmesankäse (gerieben)
- 9 Lasagne-Blätter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel, Karotten, Sellerie, und Knoblauch in Würfel schneiden. Bei milder Hitze mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Tomatenmark zugeben, unterrühren und kurz mit garen. Tomaten dazu geben, salzen und pfeffern. Alles 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen und anschließend mit dem Stabmixer pürieren.
2. Backofen auf 180 °C vorheizen. Frischkäse mit Spinat und der Hälfte des Parmesans vermischen.
3. In eine Auflaufform eine Schicht Tomatensoße geben, 3 Lasagneblätter darüberlegen. Die Hälfte des Frischkäse-Spinats darauf schichten und mit 3 Lasagneblättern bedecken. Den restlichen Spinat auf den Lasagneblättern verteilen, erneut Lasagneblätter darüber geben und als letzte Schicht mit der restlichen Tomatensauce abschließen.
4. Zum Schluss mit dem restlichen Parmesan bestreuen und 30 Minuten im Ofen backen.

9. November - Brotaufstrich mediterran, mit Ajvar und Kräutern

Zutaten

- 100 g Feta
- 100 g Frischkäse
- 5 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- Artischockenherzen aus der Dose
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Ajvar, scharf
- n. B. Chilipulver
- evtl. Salz, Pfeffer
- Kräuter der Provence

Zubereitung

1. Feta mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Frischkäse dazu geben und alles gut verrühren.
2. Die getrockneten Tomaten, Artischockenherzen sowie den Knoblauch mit einem Pürierstab pürieren. Den Käse dazu geben und nochmals pürieren.
3. Aufstrich mit Ajvar, nach Bedarf Chilipulver sowie Pfeffer, Salz und Kräutern der Provence würzen.

10. November - Wirsing-Pakete gefüllt mit Hackfleisch und Zwiebeln

Zutaten für 4 Rouladen

- ca. 300 g Hackfleisch
- 1 Wirsing
- 30 g Butter 1 Ei
- 1 Zwiebel
- ½ l Gemüsebrühe
- 4 EL Sahne
- 2 EL Tomatenmark

Zubereitung

1. Hackfleischteig wie gewohnt zubereiten. Anschließend die Kohlblätter entfernen und den Strunk ausschneiden. 8 Kohlblätter in reichlich kochendem Wasser blanchieren und je zwei Blätter kreuzförmig aufeinanderlegen. Hackmasse in die Mitte der Kohlblätter geben und darauf achten, dass die komplette Hackfleischmasse eingeschlossen ist. Dann das Päckchen mit einem Bindfaden fixieren.
2. Nun die Butter und das Ei in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel würfeln und mitbraten. Die Wirsingrouladen ebenfalls dazugeben und vorsichtig andünsten. Jetzt die Fleischbrühe mit Sahne und Tomatenmark abschmecken und über die Rouladen geben. Alles aufkochen lassen und die Wirsingrouladen zugedeckt je nach Größe etwa 40 – 60 Minuten schmoren.
3. Die Flüssigkeit zum Schluss binden und dazu reichen.

Unser Tipp: Kohl ist besser verträglich, wenn man einen halben Teelöffel Kümmel hinzugibt.

11. November - Dorade aus dem Ofen auf Scheiben-Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

- 4 Doraden (küchenfertig)
- 3 - 4 große Kartoffeln
- 7 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- Paprikapulver
- 2 Zitronen
- 4 TL braunen Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Lorbeerblätter
- Blattpetersilie

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen und 4 EL Olivenöl darauf verteilen. Anschließend die Kartoffelscheiben auf das bestrichene Backblech nebeneinanderlegen und salzen.
2. Die Dorade warm abwaschen, gründlich trocken tupfen und die Haut leicht einschneiden. Den Fisch mit Kräutersalz und Paprika würzen, auf die Scheibenkartoffeln legen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Lorbeerblätter in die Schnitte der Dorade stecken und in den Bauch der Dorade jeweils eine Scheibe Zitrone sowie etwas Blattpetersilie füllen. Ein wenig Blattpetersilie für die Garnitur beiseitelegen.
3. Die Zitronen halbieren, die Enden abschneiden, sodass sie auf dem Backblech stehen bleiben. Zitronenhälften auf dem Backblech verteilen und mit je 1 TL braunen Zucker bestreuen. Alles pfeffern und bei 220 °C Unter/Oberhitze auf der untersten Schiene für etwa 20 - 25 Min braten.

12. November - Gemüsepfanne mit Paprika, Zucchini und Reis

Zutaten für 4 Personen

- 2 Paprikaschoten, rot
- 6 Tomaten
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paket frische Champignons
- 1 Becher Sahne
- 2 Zwiebeln Kräuter
- Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 1 - 2 Knoblauchzehen Olivenöl

Zubereitung

1. Sämtliches Gemüse waschen und klein schneiden. Einen großzügigen Schuss Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln glasig anbraten. Sodann die Paprika in die Pfanne geben, danach die Zucchini, Champignons und am Schluss die Tomaten hinzufügen.
2. Alles leicht anbraten und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräutern und geriebenem Knoblauch würzen. Am Ende die Sahne unter das Gemüse heben. Als Beilage Reis servieren.

13. November - Rinderbraten mit Rotweinsauce und schwäbischen Spätzle

Zutaten für 4 Personen

- 1 ½ kg Rinderbraten 1 Zwiebel
- 400 ml Rotwein
- 100 ml Fleischbrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Möhren
- 3 Selleriestangen
- 2 EL Mehl
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL Stärke
- 2 EL Butterschmalz
- 1 TL Zucker
- 50 ml Wasser Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Rinderbraten waschen und mit einem Küchentuch abtupfen. Fleisch leicht mit Mehl panieren, salzen und pfeffern. 1 EL Butterschmalz in einen Bräter geben und erhitzen. Braten hineingeben und von allen Seiten jeweils eine Minute scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen, Stangensellerie waschen und jeweils in kleine Stücke schneiden. 1 EL Butterschmalz in den Bräter geben und die Zwiebelwürfel darin 3 Minuten dünsten. Knoblauch und Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Gelegentlich umrühren. Tomatenmark hinzufügen und unter ständigem Rühren weitere 3 Minuten braten.
3. 3Inhalt des Bräters mit Rotwein und Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Lorbeer, Thymian und Rosmarin zusammen mit dem Rinderbraten in den Bräter geben und zugedeckt für etwa 2 Stunden bei niedriger Hitze schmoren. Den Braten alle 30 Minuten einmal wenden und mit der im Bräter köchelnden Soße übergießen.
4. Für die Zubereitung der Soße den Schmorbraten aus dem Bräter nehmen. Lorbeerblatt ebenfalls entfernen. Stärke in Wasser auflösen und mit Zucker zum Gemüse geben, gut unterrühren und aufkochen lassen. Das Fleisch zurück in die Soße geben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und gemeinsam mit Spätzle servieren.

14. November - Kartoffelsuppe mit Majoran, Lauch und saurer Sahne

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 150 g geräucherter Lachs
- 500 ml Geflügelfond
- ½ Bund frischer Majoran
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Stange Lauch
- 50 g Saure Sahne
- Muskatnuss zum Reiben
- Salz und weißer Pfeffer
- 1 Schuss weißer Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln in Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Wenn die Kartoffeln „glasig“ gedünstet sind mit dem Geflügelfond aufgießen, die Lorbeerblätter dazugeben und etwas Muskatnuss in die Suppe reiben. Bei geschlossenem Deckel für etwa 15 min. kochen, bis die Kartoffeln fast weich sind. Jetzt den Majoran waschen und grob hacken.
3. Wenn die Suppe gar ist, Lorbeerblätter und Speck entfernen, die Suppe vom Herd nehmen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen Schuss weißen Balsamicoessig dazugeben und mit dem Majoran und der sauren Sahne anrichten. Den Lachs in Streifen schneiden und kalt in die Suppe legen.

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