

## ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im November 2022 - Woche 3?



November  
Was koche ich heute?

©Canva

## 15. November - Hirten-Imbiss aus Sardinien mit Eiern und Tomatenmus

### Zutaten für 4 Portionen

- 50 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 getrocknete kleine Chilischote (Peperoncino)
- 2 Dosen geschälte Tomaten (à 425 g)
- 10 EL bestes Olivenöl
- 50 ml Vernaccia (Weißweinsorte, ersatzweise trockener Wermut)
- Salz, Zucker
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 50 g sardischer Pecorino (ital. Schafskäse; ersatzweise Parmesan)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 80 g Pane Carasau (etwa 4 Scheiben hauchdünnes sardisches Fladenbrot; z. B. im Internet zu bestellen)
- 4 Bio-Eier

### Zubereitung

1. Für die Tomatensoße Schalotten und Knoblauch putzen, fein würfeln. Chilischote hacken. Tomaten in ein Sieb gießen, Saft auffangen. Stielansätze der Tomaten entfernen, Tomaten grob hacken.
2. 4 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Vernaccia ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Tomatensaft und Tomatenstücke zugeben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Den Tomatensugo für etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen. Inzwischen Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen, hacken und mit 2 EL Öl mischen. Pecorino fein reiben. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Sugo noch einmal mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.
3. Pane Carasau etwas überlappend auf ein Backblech legen, mit dem Rosmarin-Thymian-Öl beträufeln. Brot unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben unter Beobachtung  $\frac{1}{2}$  bis 1 Minute goldbraun rösten und in grobe Stücke brechen.
4. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Eier nacheinander in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten braten. Tomatensugo, Käse und Brot abwechselnd auf 4 vorgewärmte Teller schichten, sodass jede Zutat zwei- bis dreimal verwendet wird. Jeweils mit dem Sugo beginnen. abschließend mit Spiegeleiern belegen, salzen und pfeffern. Mit Petersilie bestreuen, mit je  $\frac{1}{2}$  EL Öl beträufeln und sofort servieren.

## 16. November - Kürbis-Quiche mit Ziegenfrischkäse und Schalotten

### Zutaten

#### *Für den Boden*

- 125 g kalte Butter
- 250 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

#### *Für die Füllung*

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 4 Schalotte
- 5 EL Sesamöl
- 1 Salz
- 80 g Kürbiskerne
- 3 Ei
- 100 g Schmand
- ½ Bund Rosmarin
- 1 Butter und Mehl für die Form
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 3 EL Honig

### Zubereitung

1. Butter würfeln. Mehl, Butter, etwas Salz und Ei zu einem Teig vermengen. In Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 30-40 Minuten kaltstellen.
2. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und vierteln. Kürbisscheiben und Schalotten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Sesamöl beträufeln, mit Salz würzen und im Ofen ca. 7 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze vorgaren.
3. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Eier mit Schmand mischen und mit Salz würzen. Rosmarin waschen und trockenschütteln.
4. Den Teig aus der Kühlung nehmen. Auf einer bemehlten Oberfläche mit einem Nudelholz ausrollen. Die Form mit Butter fetten und mit etwas Mehl bemehlen. Den ausgerollten Teig in die Form geben, sodass der Rand etwa 3 - 4 cm hochsteht. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 200 °C Ober-/ Unterhitze ca. 10 Minuten vorbacken.
5. Den Teig aus dem Ofen nehmen. Die Schmandmasse hineingeben und den Kürbis und die Schalotten dekorativ in die Masse legen. Die Quiche im Ofen ca. 30 - 40 Minuten backen. Etwa 10 Minuten vor der Zeit den Ziegenkäse drüberstreuen.
6. Die Quiche aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, mit Kürbiskernen, Honig und Rosmarin garnieren.

## 17. November - Pfannkuchen aus Sauerrahm mit Kirschen aus dem Glas

### Zutaten

- 30 g Butter
- 150 g Mehl
- ⅓ TL Natron
- 1 Msp. Salz
- 200 g saure Sahne
- 50 ml Milch
- 1 Ei, (Kl. M)
- 75 g Zucker
- ½ TL Bio- Zitronenschale (fein abgerieben), Butter, für die Pfanne
- Puderzucker, zum Bestäuben
- 1 Glas Kirschen

### Zubereitung

1. Für Erdbeeren die Beeren putzen und grob würfeln. Den Gelierzucker und die Erdbeeren in einer Küchenmaschine mit den Quirlen 30 Minuten rühren. Dann den Sahnejoghurt glattrühren.
2. Für die Pfannkuchen Butter schmelzen. Mehl, Natron und Salz mischen. Die Saure Sahne und die Milch glattrühren. Das Ei und den Zucker mit den Quirlen eines Handrührgeräts 8 Minuten cremig aufschlagen. Erst die Mehl-Mischung, dann die saure Sahne und Zitronenschale unter die Eimasse geben. Zum Schluss die Butter unterrühren.
3. In einer beschichteten Pfanne Butter geben und 3 - 4 Pfannkuchen von jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Aus dem restlichen Teig weitere Pfannkuchen braten.
4. Pfannkuchen mit Puderzucker bestäuben. Mit dem Sahnejoghurt und den kalt gerührten Erdbeeren servieren.

## 18. November - Gegrillter Lachs mit Avocado und Hirse

### Zubereitung

- 200 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Bio-Limetten
- 600 g Lachsfilet mit Haut
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Avocado
- 1 - 2 TL rote Pfefferbeeren, zerstoßen
- ½ Bund Schnittlauch in ca. 2 cm langen Röllchen

### *Für die Sauce*

- 1 EL Speisestärke
- 100 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Limettensaft
- 2 TL Drachenfruchtpulver
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver

### Zubereitung

1. Die Hirse kalt abbrausen, mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Beiseitstellen und weitere ca. 5 Minuten zugedeckt quellen lassen.
2. Inzwischen für die Sauce die Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Die Brühe mit dem Limettensaft aufkochen, das Drachenfruchtpulver (für die pinke Farbe) einrühren, alles kurz köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver würzen. Die angerührte Stärke zugießen und die Sauce noch 1 - 2 Minuten köcheln lassen, bis sie bindet, anschließend kurz warm halten.
3. Die Limetten heiß waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lachs abbrausen, in 4 Tranchen schneiden, salzen und pfeffern. In einer Pfanne im heißen Öl auf der Hautseite anbraten. Die Limettenscheiben zufügen und alles gut bräunen. Beides wenden und auf der anderen Seite noch 2 - 3 Minuten braten, der Fisch soll innen noch leicht glasig sein.
4. Die Avocado halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Die Hirse auf Teller verteilen und mit der pinkfarbenen Sauce beträufeln. Lachs, Avocadospalten und Limettenscheiben darauf anrichten, mit roten Pfefferbeeren bestreuen und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

## 19. November - Ricotta-Pesto mit Pinienkernen und Parmesan zu Pasta

### Zutaten

- 250 g Ricotta
- 140 g Walnüsse
- 100 g Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 40 Basilikumblätter
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Balsamico, hell
- 6 EL Walnussöl
- Salz und Pfeffer
- n. B Chili
- 100 g Pinienkerne

### Zubereitung

1. Walnuskerne in einer Pfanne anrösten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten zu einer sämigen Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Unser Tipp: Das Walnuss-Pesto schmeckt auch als Brotaufstrich oder als Nudelsalat zu Gegrilltem. Bei der Verwendung für einen Nudelsalat nur  $\frac{2}{3}$  des Pestos verwenden und alles für mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

**Serviertipp:** 500 g Nudeln abkochen. Anschließend Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Die noch tropfnassen Nudeln mit dem Pesto vermengen, wenn nötig mit Nudelwasser, Gemüsebrühe oder Sahne verlängern. Zum Schluss die Pinienkerne hinzugeben.

## 20. November - Rib-Eye-Steak mit dunkler Bier-Sauce und Feldsalat

### Zutaten

- 150 g Feldsalat
- 2 große Zwiebeln
- 1TL Mehl
- 6 EL Öl
- 4 Rib Eye Steaks
- 200 g Kirchtomaten
- 3 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer, brauner Zucker
- 250 ml Dunkles Bier
- 1 TL Rinderbrühe
- 1 TL Speisestärke
- Alufolie

### Zubereitung

1. Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen. Eine davon in Würfel, die andere in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in Mehl wenden und in 1 EL Öl frittieren, anschließend aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Derweil die Rib-Eye-Steaks trocken tupfen und in 2 EL Öl von jeder Seite 5 Minuten braten.
2. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Öl untermengen. Rib-Eye-Steaks salzen, pfeffern und bis zum Servieren in Alufolie wickeln.
3. Die Zwiebelwürfel im Bratfett andünsten. Dunkelbier, 150 ml Wasser und Brühe zugeben, aufkochen. Stärke und 1EL Wasser verrühren, Sauce damit binden. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 EL braunem Zucker abschmecken. Feldsalat, Tomaten und Vinaigrette mischen. Alles anrichten.

## 21. November - Baked Beans nach Cowboy-Art mit Frühstücksspeck

### Zutaten

- 1 Dose Gemüsemais
- 500 g Kartoffeln
- 2 Dosen Baked Beans in Tomatensauce
- 100 g Zwiebeln
- 2 - 3 Zehen Knoblauch
- 3 EL Öl
- 300 g Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 1 - 2 Messerspitzen Chilipulver
- 300 g halbiertes Frühstücksspeck

### Zubereitung

1. Den Mais im Sieb abtropfen lassen, die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden und mit den Bohnen mischen. Alles in eine Auflaufform füllen.
2. Nun die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
3. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch, Zwiebeln und Tomatenstücke mit der Bohnen-Kartoffelmischung und dem Mais vermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Auflaufform auf einem Rost, mittlere Schiene in den Backofen stellen. Das Ganze erst bei 200 °C für 40 Minuten garen. Alles umrühren, mit Speckstreifen belegen und nochmal für 20 Minuten in den Ofen schieben.

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