

ESSEN & GENIESSEN

Was koche ich im November 2022 - Wochen 4 und 5



©Canva

22. November - Birnen--Tarte mit Haselnüssen, Bergkäse und Thymian

Zutaten

Für den Teig

- 20 g Hefe
- 15 Oml lauwarme Milch
- 350 g Milch
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 50 g weiche Butter
- Butter

Für den Belag

- 100 g Frischkäse
- 100g Sauerrahm
- 1 Ei
- 100 g geriebener Bergkäse
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- 4 Stängel Thymian
- 4 kleine reife Birnen
- ca. 25 g gehobelte Haselnüsse

Zubereitung

1. Hefe mit der lauwarmen Milch glattrühren. Mehl mit Zucker und Salz mischen. Die Hefe- Milchmischung zusammen mit der Mehl-Zucker-Salzmischung zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis er sich aus der Schüssel löst. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
2. Für den Belag den Frischkäse mit dem Sauerrahm, Ei und dem geriebenen Käse vermengen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat würzen. Thymianblättchen abzupfen, waschen und grob hacken.
3. Den Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ränder etwas aufrollen und erneut 15 Minuten gehen lassen.
4. Derweil die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden, auf den Teig legen. Mit Thymian und gehobelten Haselnüssen bestreuen. Tarte für 20 Minuten in den Backofen schieben und goldbraun backen.

23. November - Gyros-Pizza mit Peperoni und geriebenem Käse

Zutaten

Für den Hefeteig

- 300 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Trockenbackhefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 2 ½ EL Olivenöl

Für den Belag

- ½ kleines Glas Peperoni
- 500 g Gyrosfleisch (vom Metzger)
- 1 ½ EL Olivenöl
- 200 g geriebener Emmentaler
- 1 Dose passierte Tomaten (400 g)
- glatte Petersilie

Zubereitung

1. Für den Teig Weizenmehl in eine Rührschüssel sieben und mit der Trockenbackhefe gut vermischen. Salz, Wasser und Olivenöl hinzufügen. Die Zutaten mit dem Knethaken eines Rührgeräts zunächst auf niedrigster anschließend auf höchster Stufe zu einem glatten Teig kneten. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Peperoni in einem Sieb abtropfen lassen, Gyrosfleisch in einer beschichteten Pfanne anbraten. Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmal kurz durchkneten und auf einem eingefetteten Backblech ausrollen. Nun den Teig mit den passierten Tomaten bestreichen, Gyros und Peperoni darauf verteilen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Das Backblech auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und für ca. 20 Minuten backen.

24. November - Blumenkohl aus dem Ofen mit Paprika und Eiern

Zutaten

- 1 kleiner Blumenkohl ca. 600 g
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote und grüne Paprikaschote
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Fenchelsamen
- 3 EL Sonnenblumenöl
- ½ Bund glatte Petersilie
- 150 g Bergkäse (wer möchte, kann auch gerne ein wenig mehr nehmen)
- 6 Eier
- 100 g Mehl

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, Röschen vom Strunk schneiden und evtl. nochmal zerkleinern. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Rote und grüne Paprika putzen, waschen, Zwiebel und Paprika in kurze Streifen schneiden. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. Blumenkohl in kochendem Wasser für 5 Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen. Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Paprika und Zwiebel darin ca. 4 Minuten dünsten. Ungefähr 1 Minute vor Ende der Garzeit 1 TL Fenchelsamen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die glatte Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Bergkäse grob reiben. Eier mit Mehl und Petersilie in einer großen Schüssel verquirlen und die Hälfte des Bergkäses unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl und die Paprikamischung unterheben.
4. Gemüsemischung in die Springform geben und glattstreichen. Rest des Bergkäses darüber streuen. Jetzt Gemüsekuchen für etwa 35 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben, bis die Eimasse gestockt ist. Den Blumenkohlkuchen herausnehmen und weitere 5 Minuten ruhen lassen bevor Sie den Springformrand entfernen. Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

25. November - Fischfilet mit Honig-Senf Marinade und Kräuterdip

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch

- 4 Lachsfilets
- 2 EL Honig
- 2 EL Senf
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Kräuterdip

- 200 g Schmand
- 40 g Mayonnaise
- Kräuter der Provence Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Lachsfilet abwaschen und abtupfen. Aus Alufolie eine kleine Schale falten, Lachsfilet hineinlegen und pfeffern.
2. Nun eine Marinade aus Honig und Senf herstellen. Das Lachsfilet damit einreiben und alles mit einer weiteren Alufolie abdecken, so dass eine Haube entsteht. Zum Schluss das Lachsfilet im vorgeheizten Ofen 20 Minuten bei 180 °C im Ofen garen.
3. Für den Kräuterdip alle Zutaten miteinander vermengen und zum Fisch servieren.

26. Oktober - Speckknödel in einer Rindersuppe mit Schnittlauch

Zutaten

Für die Suppe

- 2 Rinderbeinscheibes
- 2 Rinderknochen
- 2 Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 1 Stange Porree
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Pimentkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 4 Lorbeerblätter

Für die Speckknödel

- 600 g Weißbrot vom Vortag
- 500 ml Milch
- 4 Eier
- 1 Prise Muskatnuss
- 200 g Tiroler Speck
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 4 EL Dinkelmehl
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Schnittlauch
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Für die Rinderbrühe die Möhren schälen, Enden abschneiden, in dicke Scheiben schneiden. Knollensellerie schälen und würfeln. Porree waschen, Enden abschneiden, in Ringe schneiden. Gemüsezwiebel pellen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln.
2. Einen großen Topf ohne Zugabe von Fett erhitzen. Zwiebelhälften mit der Schnittseite nach unten für 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Sämtliches Gemüse, Gewürze, Beinscheiben und Rinderknochen in einen großen Topf geben, mit 2 L kaltem Wasser auffüllen und für 2 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit die Speckknödel zubereiten: Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Milch mit den Eiern verschlagen, mit Muskatnuss würzen und über die Brotwürfel geben. Alles gut durchrühren, die Masse für 20 Minuten quellen lassen.
4. Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Speck bei mittlerer Hitze für 4 Minuten anbraten. Währenddessen Zwiebel pellen, fein würfeln, zum Speck geben und glasig dünsten. Speck-Zwiebel-Mischung mit der Brotmasse vermengen.
5. Petersilie und Schnittlauch fein hacken, unter die Brotmasse rühren. Mit Pfeffer würzen. Mehl hinzufügen und mit angefeuchteten Händen unter die Brotmasse kneten. Die Menge des Mehls ist abhängig von der Eigröße. Die Knödel sollten sich mit angefeuchteten Händen gut formen lassen und nicht zu fest werden. Die Masse reicht für 8 mittelgroße Knödel.
6. Die Rinderbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und das gekochte Gemüse anschließend leicht ausdrücken, sodass der Gemüsesaft in die Brühe übergeht. Dann die Brühe nochmals kurz aufkochen, vom Herd ziehen und die Speckknödel für ca. 15 Minuten garziehen lassen. Die Brühe darf nicht mehr kochen.
7. Speckknödel mitsamt der Suppe auf Tellern anrichten und mit frisch gehackten Kräutern garniert servieren.

27. November - Schlemmertopf mit Schweinelende, Pilzen und Käse

Zutaten

- 750 g Schweinelende
- 250 g Speckwürfel
- 250 g Zwiebeln
- 300 g Champignons
- 50 g Schmelzkäse mit Kräutern
- 400 g Sahne
- ½ Liter Sauce, hell
- Butterschmalz zum Braten
- Margarine für die Form
- glatte Petersilie

Achtung: Auflauf muss mindestens 24 Stunden kaltgestellt werden.

Zubereitung

1. Schweinelende von Fett und Sehnen trennen und in Medaillons schneiden. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und in heißem Butterschmalz oder Öl kurz anbraten.
2. Die Speckwürfel und die Zwiebeln fein würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden. Die Speckwürfel auslassen, Zwiebeln und Schwammerl dazu geben und alles anbraten. Mit Sahne aufgießen. 100 g Kräuterschmelzkäse und helle Soße dazu geben, alles gut aufkochen lassen und abschmecken.
3. In eine gefettete Auflaufform Lende und Soße schichten und für mindestens 24 Std. kaltstellen. Dann Auflauf ohne Deckel bei 180 °C (Heißluft, Ober-/Unterhitze: 220 °C) 1 Std. überbacken. Anschließend auf einem Teller anrichten und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

28. November – Glasnudeln asiatisch, mit Curry und Sojabohnen

Zutaten für 4 Personen

- 2 Karotten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Sojabohnen
- 200 g Glasnudeln
- Wasser
- 500 g Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- Sojapaste
- Sesamöl

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit Sesamöl in einer Pfanne anbraten, Möhren schälen und zum Hackfleisch reiben. Sojabohnen abgießen und ebenfalls dazu geben.
2. Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, Glasnudeln darin 2 Minuten ziehen lassen, abgießen und in die Pfanne geben.
3. Nun die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, ebenfalls dazu geben. Zutaten miteinander vermischen. Alles mit Sojapaste, Salz und Pfeffer würzen. Fertig!

29. November - Erbsensuppe im Ofen gebacken mit Tomatenpaprika

Zutaten für ca. 8 Personen

- 1 kg Schweinegulasch
- 500 g Zwiebeln
- 1 Glas Pilze ohne Saft
- 1 kleine Dose Erbsen mit Saft
- 1 kleine Dose Ananas mit Saft
- 250 g Curryketchup
- 250 g Chilisauce
- ½ l Sahne
- 1 Glas Tomatenpaprika mit Saft

Zubereitung

1. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und andünsten. Schweinegulasch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend restliche Zutaten nacheinander in den Topf geben. Dabei nicht umrühren!
2. Topf in den Backofen stellen und die Suppe bei 200 °C (180 °C Umluft) 2 Stunden ohne Deckel garen lassen. Suppe aus dem Ofen nehmen, umrühren und in Schüsseln mit knusprigem Brot servieren.

30. November -Rahmgulasch mit Pilzen, Sahne und Knoblauch

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Schweinegulasch
- 500 g Champignons
- 2 mittlere Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Majoran
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- ½ TL Geflügelbrühe
- 400 g Spätzle
- 100 g Sahneschmelzkäse
- 200 g Sahne
- etwas Saucenbinder

Zubereitung

1. Gulasch für Eilige: Zwiebeln in Würfel schneiden und andünsten, Schweinefleisch zufügen und anbraten. Schwammerl putzen und in Scheiben schneiden, zum Schweinegulasch geben und für etwa 20 Minuten mitbraten. Sahne und Schmelzkäse zugeben mit Salz, Pfeffer, Majoran und Geflügelbrühe-Pulver würzen.
2. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse pressen und in den Topf geben. Alles aufkochen lassen und mit ein wenig hellem Saucenbinder abbinden. Gulasch abschmecken.
3. Spätzle in Salzwasser ca. 12 - 15 Minuten kochen. Gemeinsam anrichten und servieren.

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