

Spaghetti Carbonara

MONTAG

Zutaten für 2 Portionen

- 400 g Hartweizenspaghetti
- 150 g Pancetta (ital. geräuchertes Bauchfleisch) oder milder geräucherter Speck
- 3 Eier (Größe M)
- 50 g Pecorino
- 50 g Parmesankäse
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz

1. Spaghetti in reichlich mit Meersalz gewürztem Wasser bissfest garen.
2. Knoblauchzehe abziehen. Pancetta in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne mit hohem Rand zerlassen. Pancetta darin mit der Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze langsam knusprig ausbraten. Knoblauchzehe herausnehmen.
3. Eier in einer Schüssel verschlagen. Mit etwas Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer verquirlen. Pecorino- und Parmesankäse auf einer Haushaltsreibe fein reiben, unter die Eimischung rühren. Petersilienblättchen sehr fein schneiden.
4. Spaghetti abtropfen lassen, zum ausgelassenen Speck in die Pfanne geben. Ei-Käse-Mischung und Petersilie zufügen, alles schnell vermischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren. Nach Wunsch noch extra Parmesankäse dazu reichen.



Schwierigkeitsgrad

40 min.

Zubereitungszeit

Gebackene Zucchinirollchen mit Hackfleisch und Tomatensoße

DIENSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 große Zucchini
- Salz
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 80 g schwarze Oliven (entsteint)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (M)
- 2 EL Semmelbrösel
- Pfeffer aus der Mühle
- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- je 1-2 EL Tomatenmark und Ajvar
- 150 g Feta
- Olivenöl für die Form

1. Die Zucchini abbrausen, putzen und trocken tupfen. Längs in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen.

2. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Oliven klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Kräutern, Oliven, Knoblauch, Ei und Bröseln gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Hackfleisch-Mischung auf die Zucchinischeiben verteilen und einrollen. In eine Backform stellen. Die Tomaten mit Tomatenmark und Ajvar verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zwischen den Röllchen verteilen. Den Feta würfeln, darüber verteilen und im Ofen ca. 45 Minuten backen.



Schwierigkeitsgrad

75 min.

Zubereitungszeit

Soljanka nach Omas Art

MITTWOCH

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Salami
- 250 g Jagdwurst
- 200 g Geflügelwurst
- 150 g Schinkenspeck
- 200 g Tomatenmark
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Paprikaschoten
- 5 Gewürzgurken und etwas Sud
- 1 getrocknete Chilischote
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 TL Senf
- 1 L Wasser
- 1 Brühwürfel
- Pfeffer und Salz aus der Mühle

1. Zuerst Knoblauch, Zwiebeln, Paprika und Gewürzgurken würfeln und zur Seite stellen.

2. Salami, Jagdwurst, Geflügelwurst und Schinkenspeck in Würfel oder Streifen schneiden.

3. Jetzt in einem großen Topf den Speck anbraten, danach Jagdwurst und Geflügelwurst dazugeben. Zum Schluss die Salami und die Zwiebeln.

4. Sind die Zwiebeln glasig, kommen Paprika und Tomatenmark dazu. Danach folgen der Knoblauch und die gewürfelten Gewürzgurken.

5. Mit Gurkenwasser ablöschen, dann den Topf mit Brühe auffüllen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, Senf und Chilischote nicht vergessen. Die Soljanka nun etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen.

6. Die Soljanka können Sie nun mit oder ohne saure Sahne servieren.



Schwierigkeitsgrad

70 min.

Zubereitungszeit

Putenbrustfilet in Honig-Senf-Marinade

DONNERSTAG

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Putenbrustfilets (à ca. 150 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL Honig
 - 1 TL körniger Senf
 - 1 EL Sherry (optional)
 - 1 EL Pflanzenöl
 - Salz
 - frisch gemahlener bunter Pfeffer
 - einige rosa Pfefferbeeren
- Außerdem:
- 1 Zipper-Beutel
 - Allzweck-Beutel (1 Liter)
 - 1 Grillschale

1. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Honig, Knoblauch, Senf, Sherry (optional) und Pflanzenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Pfefferbeeren würzen.

2. Zum Marinieren die Putenbrustfilets mit der Marinade in den Zipper-Allzweck-Beutel geben. Die Grillmarinade mit dem Fleisch im Beutel kurz durchkneten und ca. 1 Stunde kalt stellen.

3. Zum Grillen das Fleisch aus dem Beutel nehmen und auf dem Grill oder in der Pfanne zubereiten.

4. Das Putenbrustfilet mit Honig-Senf-Marinade auf einem Teller anrichten und mit geröstetem Baguette oder Zupfbrot und ein bunter Blattsalat servieren.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit

Leichter Tabouleh-Salat mit Blumenkohl

FREITAG

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Fenchelknolle
- 2 säurearme Äpfel (z.B. Gala)
- 6 EL gehackter Dill
- Salz

- 600 g große, rohe Riesengarnelen ohne Kopf und Schale
- 2 EL Rapsöl
- Frischen Rosmarin und Thymian

1. Den Fenchel waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden.

2. Apfelsaft, Olivenöl, Dill und 1 TL Salz in einer Salatschüssel verrühren. Fenchel und Äpfel dazu geben und mit der Salatsoße vermischen. Kurz ziehen lassen.

3. Garnelen waschen und trocken tupfen.

4. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Garnelen dazugeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.

5. Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben und die Garnelen noch ein bis zwei Minuten weiter abraten, dabei mehrmals in der Pfanne schwenken.

6. Fenchelsalat mit den Garnelen anrichten.

35 min.

Zubereitungszeit

Pizza vom Grill mit Grillgemüse

SAMSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 2 rote Paprika
- 2 mittelgroße Zucchini
- 4 Strauchtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Mozzarella
- 1 EL getr. Oregano
- Außerdem: Alufolie

1. Für den Pizzateig 280 g lauwarmes Wasser, Hefe und Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl, 1 EL Öl und 1/2 TL Salz dazu geben und alles in ca. 10 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Std. gehen lassen. Die Paprika halbieren, Kerne und helle Trennhäutchen entfernen. Die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen und durchpressen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

2. Gemüse, Knoblauch, Oregano und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Jeweils 2 Blatt Alufolie übereinanderlegen und die Gemüsemischung gleichmäßig auf eine Hälfte der Alufolie verteilen. Die Alufolie zusammenklappen und die offenen Seiten zusammenfalten. Auf den Grillrost legen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. grillen, gelegentlich wenden. Vom Grill nehmen und 5 Min. ruhen lassen.

3. Den Teig in 4 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen von ca. 20 cm Ø ausrollen. Die Teigfladen auf den Grillrost legen und sofort den Deckel schließen. Die Teigfladen pro Seite für 1 Min. bei mittlerer Hitze, nacheinander backen. Vom Grillrost nehmen und mit dem Gemüse belegen. Mit Mozzarella belegen und die Pizza auf dem Grillrost für weitere 3-4 Min. mit geschlossenem Deckel backen.



Schwierigkeitsgrad

50 min.

Zubereitungszeit

Caesar Salad mit Hähnchenbrust

SONNTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Mini-Römersalate
- 60 g geriebener Parmesankäse
- 2 Scheiben dünn geschnittenes Ciabatta
- 2 kleine Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Knoblauchöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Eigelb
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Worcestershiresauce
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

1. Die Mini-Römersalate vom Strunk entfernen, waschen und trocknen. Dann auf vier Tellern gleichmäßig verteilen.
2. Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben. Den Knoblauch in ganz kleine Würfel hacken, dazugeben und alles gut miteinander verrühren.
3. Während das Dressing durchzieht, das Ciabatta-Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Knoblauchöl zu knusprigen Croutons anbraten.
4. Dann auch die Hähnchenbrustfilets in der selben Pfanne gut durchbraten, in gleich große Streifen schneiden und auf den Salattellern verteilen.
5. Jetzt das Dressing über den Salat geben und ihn dann mit den Croutons und dem geriebenen Parmesan toppen – fertig!



Schwierigkeitsgrad

30 min.

Zubereitungszeit