

Kartoffel-Spalten

MONTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Paprikapulver
- Salz
- Thymian

- Für den Avocado-Dip:
 - 1 Avocado
 - 1 Tomate
 - 100 ml Crème Fraîche
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1/2 Schalotte
 - 1 TL Paprikapulver
 - 1 TL Zitronensaft
 - Salz und Pfeffer

- Für den Senf-Honig-Dip:
 - 100 g Senf
 - 4 EL Honig
 - 50 g Schmand
 - 1/2 TL Chilipulver
 - Salz und Pfeffer

1. Spülen Sie die Kartoffeln gründlich ab und reinigen Sie diese bei starken Verschmutzungen mit einer Bürste.

2. Achteln Sie die Kartoffeln und geben sie in eine große Schüssel. Verteilen Sie das Öl und den Thymian auf den Kartoffeln und mengen Sie alles so lange mit den Händen durch, bis alle Kartoffeln ölig sind und mit einigen Kräutern bedeckt.

3. Geben Sie anschließend Paprikapulver und Salz dazu, damit sich dieses gründlicher verteilt. Mischen Sie die Kartoffeln erneut, bis das Paprikapulver verteilt ist.

4. Legen Sie die Kartoffelecken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und garen Sie die Wedges etwa 45 Minuten lang bei rund 180 Grad.

5. Avocado-Dip: Schälen Sie die Avocado und geben Sie die Hälften in ein hohes Gefäß. Waschen und schneiden Sie anschließend die Tomate, schneiden sie in Stücke und geben sie zu der Avocado. Schälen Sie anschließend die Schalotte, halbieren sie und würfeln eine der Hälften. Geben Sie die halbe Schalotte, eine gepresste Knoblauchzehe und alle übrigen Zutaten ebenfalls in das Gefäß. Pürieren Sie anschließend alle Zutaten zu einer cremigen Masse. Geben Sie die Crème Fraîche zum Avocado-Dip und verrühren Sie die Mischung gründlich.

6. Senf-Honig-Dip: Verrühren Sie zunächst Senf und Honig miteinander. Heben Sie anschließend den Schmand und die Gewürze unter.



Schwierigkeitsgrad

60 min.

Zubereitungszeit

Kürbis-Kartoffelauflauf

DIENSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Milch
- 200 ml flüssige Sahne
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 1 Msp. Muskat
- 200 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- etwas Butter zum Einfetten

1. Fetten Sie eine große Auflaufform mit Butter ein und heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vor.

2. Waschen Sie die Kartoffeln und den Kürbis. Halbieren Sie den Kürbis und entfernen Sie die Kerne. Schälen oder putzen Sie die Kartoffeln. Schneiden Sie alles in dünne Scheiben, möglichst gleich groß.

3. Schichten Sie die dünnen Scheiben abwechselnd in die Form und salzen Sie hin und wieder.

4. Schälen und hacken Sie den Knoblauch. Für die Soße Milch, Sahne, Gewürze, Knoblauch und 50 g Streukäse miteinander verrühren. Die Soße über die geschichteten Kartoffeln und Kürbis gießen. Alles erneut salzen und pfeffern.

5. Auflaufform in den Backofen geben und für 40 Minuten backen, bis der Auflauf von oben goldbraun ist.



Schwierigkeitsgrad

50 min.

Zubereitungszeit

Runde Zucchini mit Käse-Reis-Füllung

MITTWOCH

Zutaten für 4 Portionen

- 4 kleine runde Zucchini (Rondini, ca. 800 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 80 g Scamorza (geräucherter Mozzarella, ersatzweise anderer Räucherkäse)
- 80 g geriebenen Parmesan
- 8 Salbeiblätter
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 125 g Langkornreis
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

1. Die Zucchini putzen, waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Zucchini mit einem Teelöffel oder einem Gemüseausstecher eicht aushöhlen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch beiseitestellen. Die Zucchini in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten vorgaren. Nach den 4 Minuten die Deckel hinzufügen. Abgießen und mit der ausgehöhlten Seite nach unten abtropfen lassen.

2. Die Zucchinireste grob zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln mit dem Salbei ca. 2 Min. darin andünsten. Die Zucchinireste und ein Schuss Gemüsebrühe dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Die restliche Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Den Reis hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

4. Inzwischen den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Scamorza und den Parmesan unter den Reis rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini mit der Reis- Käse-Mischung füllen, in eine ofenfeste Form setzen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Zucchiniendeckel aufsetzen.



Schwierigkeitsgrad

20 min.

Zubereitungszeit

Kartoffelcremesuppe

DONNERSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 650 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

1. Schälen Sie zunächst die Zwiebel und hacken Sie diese in feine Würfel. Danach werden die Kartoffeln geschält und in grobe Würfel geschnitten.
2. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf und geben Sie die Zwiebelwürfel dazu, bis diese glasig werden. Danach werden die Kartoffeln kurz mitgedünstet.
3. Gießen Sie die Kartoffeln mit der Gemüsebrühe auf und lassen Sie die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln.
4. Pürieren Sie das Gemüse mit dem Stabmixer und rühren Sie anschließend die Sahne unter. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Tipp: Streuen Sie frisch gehackt Petersilie über die Suppe!



Schwierigkeitsgrad

30 min.

Zubereitungszeit

Tomatenauflauf mit Hackfleisch

FREITAG

Zutaten für 2 Portionen

- 6 große Kartoffeln
- 6 große Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 400 Gramm Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 150 Gramm Parmesan
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Paprikapulver
- Basilikumblätter als Deko

1. Die Kartoffeln waschen, abtrocknen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit reichlich Olivenöl goldbraun ausbacken und in eine Auflaufform geben und salzen und pfeffern. Die Tomaten, Zwiebeln und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden.

2. In einem Topf die Zwiebeln anbraten und das Hackfleisch hinzugeben. Das Hackfleisch braten, bis es gar ist, dabei stetig umrühren und anschließend Paprikapulver und etwa 2 EL Tomatenmark hinzugeben. Danach die Zucchini. Mit ein wenig Wasser ablöschen und so lange köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist.

3. Anschließend die Hackfleischmasse auf den Kartoffeln in der Auflaufform verteilen und darüber die Tomatenscheiben schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Sahne mit den Eigelb verquirlen und über den Auflauf geben. Zum Schluss den Parmesan darüber geben und bei etwa 180 Grad für 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Den Tomatenauflauf vor dem Servieren mit Basilikumblättern garnieren.



Schwierigkeitsgrad

60 min.

Zubereitungszeit

Seelachsfilet mit Pommies

SAMSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 frische Eigelb
- 1 EL Dijonsenf
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 200 ml Öl
- Fleur de Sel
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 gewürfelte Schalotte
- 1 EL gehackter Estragon
- 2 fein gewürfelte Cornichons
- 2 EL gehackte Kapern
- 1 kg Pellkartoffeln (am Vortag gekocht)
- ca. 1 1/2 l Öl zum Frittieren
- 2 Eier
- 50 g Semmelbrösel
- 2 EL Maisgrieß
- 150g Mehl
- 1 kg Seelachsfilet
- 1 Zitrone (in Spalten)

1. Eigelbe, Senf und Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit den Rührbesen des Handrührgeräts verschlagen. Öl unter ständigem Schlagen in feinem Strahl zugießen, bis die Masse zur Mayonnaise abbindet. Würzen. Übrige Zutaten unterheben. Remoulade abschmecken. Kalt stellen.

2. Kartoffeln pellen, in Spalten schneiden. Öl zum Frittieren erhitzen. Eier verschlagen. Semmelbrösel und Maisgrieß mischen. Ei, Bröselmischung und Mehl getrennt auf drei Teller geben. Fischfilet in zwölf Stücke teilen, salzen und pfeffern. Nacheinander in Mehl, verquirlten Eiern und in der Bröselmischung wenden. Sofort im heißen Öl 4–5 Minuten knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Warm stellen.

3. Kartoffelspalten im heißen Öl ca. 2 Minuten backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Würzen. Gebackenen Fisch und Kartoffeln mit Remoulade und Zitronenspalten anrichten.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit

Pizza vom Blech

SONNTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 200 g passierte Tomaten
- Belag nach Wahl (z.B. Mozzarella, Salami, Paprika, Champignons, Oliven)

1. In einer großen Schüssel das Mehl, die Trockenhefe, das Salz und den Zucker vermischen.
2. Das lauwarme Wasser und das Olivenöl hinzufügen und alles gut zu einem Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Den Backofen auf 220°C vorheizen und ein Backblech mit etwas Olivenöl einfetten.
4. Den Teig auf dem Backblech ausrollen, sodass er das ganze Blech bedeckt.
5. Die passierten Tomaten gleichmäßig auf dem Teig verteilen, mit Kräutern und Salz würzen und nach Belieben mit den gewünschten Zutaten belegen.
6. Die Pizza im vorgeheizten Backofen für ca. 15-20 Minuten backen, bis der Teig knusprig und der Belag goldbraun ist
7. Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.



Schwierigkeitsgrad

90 min.

Zubereitungszeit