

Hähnchen-Curry mit Kichererbsen

MONTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 große oder 4 kleine Hähnchenbrustfilets
- 10 g frischer Ingwer
- 240 g Kichererbsen (Dose)
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 200 g Babyspinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer (Mühle)
- ca. 1 EL Currypulver

1. Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im heißen Öl im Topf kurz andünsten. Filets zugeben, von beiden Seiten kurz braun anbraten und mit 1/2 l Wasser ablöschen. 1/2 TL Salz zugeben, Filets darin ca. 10 Minuten gar kochen.

3. Kichererbsen abgießen und abspülen. Kichererbsen aus den dünnen Häutchen lösen. Filets aus der Brühe nehmen, in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Kichererbsen in die Brühe geben, Kokosmilch zugießen. Flüssigkeit aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Spinat waschen, tropfnass zugeben und darin zusammenfallen lassen. Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer sowie Curry abschmecken.



Schwierigkeitsgrad

20 min.

Zubereitungszeit

Überbackene Kohlrabi-Lasagne

DIENSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1,2 kg Kohlrabi
- 600 g Blumenkohl
- 300 ml Milch (1,5 Prozent Fett)
- 100 g Gouda
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Thymian
- 1 Nelke
- 4 EL Maisstärke
- Salz
- Muskatnuss

1. Den Kohlrabi schälen, waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, den Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Röschen darin für 7 Minuten garen, die Kohlrabischeiben für 3 Min. hinzugeben, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. 300 ml Wasser in einem Topf erhitzen. Lorbeer, Nelke und Thymian hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Stärke mit der Milch in einer Schale glatt verrühren. Die angerührte Stärke in die Brühe laufen lassen und dabei mit einem Schneebesen zügig verrühren. Mit Muskatnuss würzen, aufkochen lassen und unter Rühren für 1 Min. kochen.

3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Käse grob reiben. Soße, Blumenkohl und Kohlrabi abwechselnd in die Form schichten. Den Käse darüber streuen und die Form auf dem Gitterrost in den Ofen (Mitte) schieben. Die Lasagne in ca. 25 Min. goldbraun überbacken. Herausnehmen, vor dem Portionieren 10 Min. abkühlen lassen.



Schwierigkeitsgrad

50 min.

Zubereitungszeit

Lachs mit Blumenkohlpüree

MITTWOCH

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 2 Lachsfilets
- 100 ml Milch
- 100 ml Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Limette
- Sesam
- frische Minze

1. Entfernen Sie die Blätter vom Blumenkohl und waschen Sie ihn gründlich. Zerteilen Sie den Kohl nun grob.
2. Geben Sie den Blumenkohl in Salzwasser und lassen ihn in etwa 10 Minuten gar kochen. Nach dem Abgießen können Sie den Blumenkohl in den Topf zurückgeben und die Milch und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit dem Kartoffelstampfer bereiten Sie nun Ihr Blumenkohlpüree zu. Schmecken Sie es noch mit Salz und Pfeffer ab und geben Sie kleingehackte Minze darüber - fertig!
3. Während das Püree noch ein wenig durchzieht, braten Sie die Lachsfilets an. Dafür das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Filets hineingeben. Während des Bratens von beiden Seiten salzen und pfeffern und den Sesam über die Filets streuen. Das Filet sollte in der Mitte noch leicht rosa sein, wenn Sie es aus der Pfanne nehmen.
4. Geben Sie nun das Blumenkohlpüree und den Fisch auf einen Teller und beträufeln Sie den Lachs mit der Limette. Wer es besonders frisch mag, gibt noch abgeriebene Limettenschale darüber.



Schwierigkeitsgrad

20 min.

Zubereitungszeit

Rote-Bete-Suppe mit Schmand

DONNERSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- 1 EL Butterschmalz
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
- 2 EL Meerrettich (aus dem Glas)
- 150 g Schmand
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Schnittlauchröllchen

1. Die Schalotten schälen und fein hacken. Rote Bete würfeln – am besten mit Einmalhandschuhen arbeiten, da sie stark färben.

2. Das Butterschmalz in einem Topf schmelzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Rote Bete und die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und 10 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen.

3. Den Meerrettich und etwa zwei Drittel des Schmands zur Suppe geben und diese mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

4. Die Rote-Bete-Cremesuppe auf Teller verteilen. Den übrigen Schmand mit den Schnittlauchröllchen verrühren und jeweils einen Klecks davon daraufsetzen.



Schwierigkeitsgrad

25 min.

Zubereitungszeit

Überbackener Chicorée mit Schinken

FREITAG

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Chicoréestauden
- Salz
- Saft von ½ Zitrone
- 4 Scheiben Kochschinken
- 150 g Gouda
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Schmand
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- Pfeffer

1. Den Chicorée abbrausen, putzen, je nach Dicke längs halbieren. In kochendem Salzwasser mit dem Zitronensaft ca. 5 Min. blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit je einer Scheibe Schinken umwickeln und in eine mittelgroße Auflaufform legen.

2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Käse reiben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

3. Den Schmand mit der Milch verquirlen. Die Hälfte des Käses mit dem Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Chicorée gießen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.

40 min.

Zubereitungszeit

Überbackener Spaghettikürbis gefüllt mit Champignons

SAMSTAG

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Spaghettikürbisse
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 kleine Dose Kidney-Bohnen
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 1 EL Öl
- 400 g Rinderhack
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g geriebener Käse zum Überbacken
- Salz, Pfeffer und Curry zum Würzen

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kürbisse waschen, mit einem scharfen Küchenmesser längs halbieren und die Kerne entfernen. Seien Sie vorsichtig dabei: Der Kürbis kann in rohem Zustand sehr hart sein.

2. Paprika und Petersilie waschen und klein hacken. Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten klein schneiden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit der Paprika darin anschwitzen. Nun das Hackfleisch hinzugeben und braten. Zuletzt die Bohnen, Petersilie und Tomaten unterheben. Mit den Gewürzen abschmecken.

4. Die Mischung in die Kürbisse füllen und den Käse darüber streuen. Die Kürbisse in eine Auflaufform geben, die Gemüsebrühe dazu gießen und die Kürbisse im Backofen etwa 45 Minuten lang garen.



Schwierigkeitsgrad

60 min.

Zubereitungszeit

Linsen-Chili mit Grünkohl

SONNTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große rote Spitzpaprikaschoten
- 2 EL Olivenöl
- 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- 75 g Tellerlinsen
- 75 g ganzer Grünkern
- Salz, Pfeffer
- 250 g Grünkohl (aus dem Glas)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschote längs vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Beides in einem großem Topf im Olivenöl andünsten.

2. Tomatenstücke, Brühe, 1/4 l Wasser, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel und 1 kräftige Prise Cayennepfeffer dazugeben und umrühren. Dann die Linsen und den Grünkern unterrühren, alles zum Kochen bringen und das Chili bei schwacher Hitze 35 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

3. Grünkohl aus dem Glas hinzufügen und 5 weitere Minuten mitköcheln lassen, bis alles heiß ist. Das Chili abschmecken und servieren.



Schwierigkeitsgrad

55 min.

Zubereitungszeit