Köstliches fürs ganze Jahr | 2023

Menüvorschläge

Juli | 2023

Surf & Turf*, Baguette, Stachelbeer-Parfait*
Ravioli mit Spinat*, Tomatensalat, Schokokuchen ohne Mehl*
Knoblauchsuppe mit gelben Linsen*, Quark-Grieß-Auflauf mit Kirschen
Erbsenrisotto mit Hähnchenbrust, Himbeertörtchen mit Sahne

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
29. KW	17	18	19	20	21	22	23
30. KW	24	25	26	27	28	29	30
31. KW	31						

Schokokuchen ohne Mehl (Foto)

(16 Stücke) 300 g Zartbitterschokolade, 225 g Butter • 6 Eier, 175 ml Wasser, 1 TL gem. Kaffeepulver, 2 TL Vanillearoma, 200 g Puderzucker • 500 g frisches oder tiefgekühltes Beerenobst, 16 Kugeln Cremissimo „Schokoheld"

Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen.

Schokolade und Butter in einem Topf **auf kleiner Einstellung** schmelzen, bis die Masse glatt und glänzend ist, abkühlen lassen.

Eier trennen. Wasser, Eigelbe, Kaffee und Vanillearoma zur Schoko-Butter-Masse geben und verrühren. Eiweiße schaumig schlagen, Puderzucker hinzufügen und anschließend vollständig steif schlagen. Vorsichtig unter die Schokoladenmasse heben.

Masse in die Kuchenform gießen und in den Backofen schieben.

Elektrobackofen: 180–200 °C, 2. Schiebeleiste v. u.

Gasbackofen: 180–200 °C, Thermostatstufe 3

Umluftbackofen: 160–180 °C

ca. 50 Minuten (Stäbchenprobe: An einem Stäbchen darf kein Teig mehr hängen bleiben).

Aus dem Backofen nehmen, in der Form auskühlen lassen, dann 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Aus der Form stürzen und in 16 schmale Stücke schneiden. Mit frischen Beeren oder Früchten der Saison und je einer Kugel Eis Cremissimo „Schokoheld" servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Surf & Turf

(4 Portionen) 8 rote Riesengarnelen, 4 Rindersteaks (à 180 g), 500 g Zuckerschoten, 1 l Wasser, 2 Knoblauchzehen • 2 EL Öl, Salz, grob gem. Pfeffer a. d. Mühle • 2 Knoblauchzehen, 1 unbehandelte Limette, Salz, grob gem. Pfeffer a. d. Mühle • 1 EL Butter, 1 unbehandelte Limette, Salz, Pfeffer

Garnelen waschen, Schalen bis auf die Schwanzflossen entfernen, den Darm entfernen, gut trocken tupfen, beiseitestellen. Steaks trocken tupfen, beiseitestellen. Zuckerschoten waschen, putzen. In einem Topf **auf höchster Einstellung** das Wasser aufkochen, die Zuckerschoten hineingeben, 3 Minuten blanchieren, durch ein Sieb abgießen und in Eiswasser abkühlen, beiseitestellen. Knoblauch pellen, mit dem Messerrücken andrücken.

In einer Pfanne **auf höchster Einstellung** das Öl erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und in den vorgeheizten Backofen schieben.

Elektrobackofen: 120–140 °C, 2. Schiebeleiste v. u.

Gasbackofen: 120–140 °C, Thermostatstufe 1

Umluftbackofen: 100–120 °C

ca. 10 Minuten

In das Bratfett die Garnelen mit dem Knoblauch geben, die Garnelen von jeder Seite 2 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen, im Backofen warm halten.

In der Pfanne die Butter aufschäumen lassen, die Zuckerschoten hineingeben, kurz anbraten, mit Limettensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken, aus der Pfanne nehmen und mit den Steaks und Garnelen auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gut zu wissen Der Begriff „Surf & Turf" (Brandung und Rasen) wird für Gerichte verwendet, bei denen Fisch bzw. Meeresfrüchte mit Fleischprodukten kombiniert werden.

Ravioli mit Spinat

(2 Portionen) 200 g TK-Blattspinat • 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 125 g Rinderhackfleisch, 1 TL Tomatenmark, 1 kl. Dose gehackte Tomaten (400 g) • 250 g fertige Ravioli a. d. Kühlregal, Salz, Pfeffer • 50 g Ziegenfrischkäse

Spinat antauen lassen.

Zwiebel und Knoblauch pellen, in feine Würfel schneiden. In einem Topf **auf höchster Einstellung** das Öl erhitzen, **auf mittlerer Einstellung** Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und anbraten, Tomatenmark hinzugeben und andünsten. Tomaten und Spinat hinzugeben, aufkochen lassen und **auf kleiner Einstellung** ca. 5 Minuten garen.

Ravioli nach Anweisung erhitzen und hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ziegenfrischkäse kurz vor dem Servieren unterrühren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Stachelbeer-Parfait

(4 Portionen) 300 g Stachelbeeren, 3 EL Apfelsaft, 1 EL Zucker • 3 Eigelb, 75 g Zucker • 250 ml Schlagsahne • 30 g gehobelte Mandeln

Stachelbeeren waschen, putzen, in einem Topf mit Apfelsaft und Zucker **auf höchster Einstellung** ankochen, **auf kleinster Einstellung** 6–8 Minuten gar kochen. Mit einem Schnellmixstab pürieren, abkühlen lassen.

In einem Topf Eigelbe mit Zucker cremig aufschlagen, auf der Kochstelle **auf mittlerer Einstellung** bis kurz vor dem Kochpunkt und bevor die Masse aufsteigt, erhitzen, dabei ständig weiterschlagen, abkühlen lassen.

Stachelbeeren mit der Eimasse vermischen. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Masse in eine längliche Glasform füllen, für ca. 2 Stunden ins Gefriergerät stellen. Parfait ca. 30 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefriergerät nehmen, in Scheiben schneiden und servieren.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett **auf höchster Einstellung** goldbraun rösten, abkühlen lassen und über das Parfait streuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Energietipp Regelmäßiges Entkalken schont Kaffeemaschine und Co. und spart Strom.

Knoblauchsuppe mit gelben Linsen

(4 Portionen) 2 Soloknoblauchknollen, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 600 ml Gemüsebrühe, 200 g gelbe Linsen • 200 g Kochsahne, Kreuzkümmel, Zimt, etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, Harissa, Salz • 2 Stängel Liebstöckel

Knoblauch und Zwiebel pellen, in feine Würfel schneiden. In einem Topf **auf höchster Einstellung** Olivenöl erhitzen, **auf mittlerer Einstellung** Knoblauch und Zwiebel langsam andünsten, nicht bräunen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Linsen hinzugeben, **auf kleiner Einstellung** 20 Minuten kochen. Die Suppe pürieren, Kochsahne unterrühren, mit Kreuzkümmel, Zimt, Zitronenschale, Harissa und Salz abschmecken.

Liebstöckel waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gut zu wissen Soloknoblauch wird auch Einzehenknoblauch genannt und ist die Bezeichnung für Knoblauch, der aus einer einzigen Knolle ohne einzelne Zehen besteht. Er hat eine zwiebelähnliche runde Form, einen Durchmesser von 2–3 cm und einen milderen Geschmack als normaler Knoblauch.

Energietipp Kochen Sie Kartoffeln und Gemüse mit möglichst wenig Wasser, das spart Energie und schont die Vitamine.

Schnelles Gericht

Die Erläuterung der Herdeinstellungen finden Sie auf Seite 24.