

Süßkartoffel-Toast

MONTAG

Zutaten für 1 Portion

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Avocado
- 1 Spritzer Zitronensaft

- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Sesam zum Bestreuen (oder andere Körner und Samen nach Wahl)

1. Die Süßkartoffel waschen und abtrocknen. Danach vertikal in dünne Scheiben schneiden. Eine Dicke von 1 cm ist ideal. So passt die Süßkartoffel auf alle Fälle in den Toaster. Die Schale der Süßkartoffel ist übrigens essbar. Sie muss also nicht unbedingt geschält werden.

2. Den Toaster auf die höchste Stufe stellen und die Süßkartoffel-Scheibe ungefähr 2-3 Runden lang toasten

3. Den Süßkartoffel-Toast mit einer selbst gemachten Avocadocreme (oder Scheiben) belegen, zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer und Sesamkörnern bestreuen. Zu dieser Variante passt übrigens auch zerkrümelter Fetakäse besonders gut.



Schwierigkeitsgrad

15 min.

Zubereitungszeit

Crispy Stripes

DIENSTAG

Zutaten für 1 Portion

- 2-3 Stück Hähnchenbrustfilet
- 200 g Cornflakes
- 2 Eier
- 50 g Mehl
- 2 EL Milch
- Pfeffer
- Salz
- Chillischote
- Oregano
- Paprika

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2. Cornflakes in eine Tüte geben und diese zerkleinern. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden.

3. Gewürze in ein Mörser geben und zerkleinern.

4. Streifen beidseitig würzen.

5. Eier zusammen mit 2 EL Milch in ein Suppenteller geben und verquirlen. Mehl und Cornflakes in je ein flaches Teller geben. Die Streifen erst im Ei, dann im Mehl, und dann in den Cornflakes wälzen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und 15-20 Minuten backen.

6. Auf Teller anrichten und servieren.



Schwierigkeitsgrad

40 min.

Zubereitungszeit

Zucchini-Suppe mit Minze und Joghurt

MITTWOCH

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Zucchini + eine kleine Zucchini zur Deko
- Zwiebel
- EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 300 g TK-Erbсен
- 800 ml Gemüsefond
- 500 g Naturjoghurt
- Frische Minzblätter
- Tabasco grün
- etwas Limettensaft
- Chilipulver

1. Zucchini waschen, putzen und würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln und im heißen Öl andünsten. Zucchini zugeben, salzen und ca. 5 Minuten weich dünsten. Erbsen zufügen, den Fond angießen, zum Kochen bringen und weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. Joghurt und Kräuterblättchen zufügen, alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco, Chilipulver und Limettensaft abschmecken und zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe umrühren, nochmals abschmecken und mit den Zucchini-scheiben anrichten. Nach Wunsch mit Minzblättchen garnieren.



Schwierigkeitsgrad

180 min. (inkl. Kaltstellen)

Zubereitungszeit

Rote-Bete-Patty mit Chili-Mayonnaise

DONNERSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Rote Bete
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 Stängel Basilikum
- 90 g grobe Haferflocken
- 1 EL Sojasauce
- 1 Ei (M)
- 75 g Schafskäse
- Meersalz
- 1/2 TL Chiliflocken
- 40 g Mayonnaise (für die Chili-Mayonnaise)
- 40 g Joghurt (für die Chili-Mayonnaise)
- 2 TL Harissa (für die Chili-Mayonnaise)
- 1-2 TL Rosenpaprika (für die Chili-Mayonnaise)
- 2 EL natives Olivenöl
- 4 Burger Buns
- Salatblätter
- Weißkohlstreifen
- Mangoscheiben

1. Die Roten Beten schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2. Rote Bete, Zwiebeln, Knoblauch, Haferflocken, Basilikum, Sojasauce und Ei in eine Schüssel geben. Den Feta mit den Fingern dazukrümeln. Mit Meersalz und den Chiliflocken würzen und alles gründlich vermengen. Abgedeckt ca. 3 Minuten ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit für die Chili-Mayo Mayonnaise, Joghurt, Harissa und Rosenpaprika glatt rühren.

4. Aus der Rote-Bete-Masse mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten.

5. Die Burger Buns aufschneiden. Mit etwas Chili-Mayonnaise bestreichen. Mit Salatblättern, Rote-Bete-Bratlingen, Weißkohlstreifen und Mangoscheiben belegen und noch etwas Chili-Mayonnaise daraufgeben.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit

Pho Bo Suppe

FREITAG

Zutaten für 2 Portionen

- 1,5 kg Fleisch und Knochen zum Kochen der Brühe (z. B. Beinscheibe mit Knochen und -mark, Ochsenschwanz)
- 2 Sternanis und 1 Zimtstange
- 1 große Zwiebel
- ein ca. daumengroßes Stück frischen Ingwer
- 500 g Reisnudeln bzw. Reisbandnudeln
- 300 g Rinderfilet (alternativ Rinderhüfte oder Rumpsteak)

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- je Portion etwa 4 Stängel Thai-Basilikum, Minze und Koriander
- Mung-Sprossen
- 1 kleine Chilischote
- 1-2 Limetten (unbehandelt)
- 1-6 EL Fischsoße (nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer

1. Beginnen Sie damit, die Brühe zuzubereiten. Die Knochen, den Ochsenschwanz und das Rindfleisch dafür gründlich unter fließendem, lauwarmem Wasser abwaschen. Das Fleisch in einem großen, mit Wasser gefüllten Topf zum Kochen bringen. Aufsteigenden Schaum abschöpfen.

2. Die Zwiebeln schälen und halbieren, den Ingwer in Scheiben schneiden und auf den Schnittstellen in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Anschließend mit in die Brühe geben. Den Sternanis und die Zimtstange etwa eine Stunde mitköcheln lassen und die Brühe zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Nach etwa drei bis vier Stunden Fleisch, Knochen und Gemüse aus der Brühe entfernen. Das Suppenfleisch lösen und zur Seite stellen.

4. Die Brühe abschmecken, ggf. mit Fischsauce und Salz würzen und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen. Sie sollte lieber etwas kräftiger schmecken, da die Suppe durch die spätere Zugabe der Nudeln leichter im Geschmack wird.

5. Das Rindfleisch mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden und beiseitestellen.

6. Die Reisbandnudeln in Salzwasser kochen, aus dem Wasser herausnehmen und abtropfen lassen.

7. Nun Minze, Koriander und Thai-Basilikum abwaschen. Die Kräuter danach trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein hacken. Die Lauchzwiebel und die Chilischote in kleine Ringe schneiden. Die Limette und die Sprossen ebenfalls gut abwaschen und die Limette achteln.



Schwierigkeitsgrad

180 min.

Zubereitungszeit

Kartoffel-Pizza mit Rosmarin und Feta

SAMSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz, 300 g Vollkornweizenmehl
- 150 ml Olivenöl
- 1/2 Würfel Hefe
- Zucker
- ca. 150 ml lauwarme Milch
- 1 TL Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer
- 300 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Schafskäse (Feta)

1. Knoblauch schälen, die mehligkochenden Kartoffeln waschen. Beides in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Abgießen, Knoblauch beiseitelegen, Kartoffeln pellen.

2. 300 g Kartoffeln heiß durch die Presse drücken, mit Mehl und 4 EL Öl vermengen. Hefe zerbröckeln, mit einer Prise Zucker und 2 EL Milch glatt rühren. Hefemischung mit 50 ml Milch unter die Kartoffelmischung kneten. Nach und nach Milch zugießen, bis ein elastischer Teig entsteht. Zur Kugel formen, abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

3. Für die Kartoffelcreme übrige gegarte Kartoffeln mit Knoblauch durchpressen, mit 6 EL Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Teig nach dem Gehen mit 1/2 TL Salz verkneten, dann weitere 30 Minuten gehen lassen.

4. Festkochende Kartoffeln waschen, in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Beides mit 1/2 TL Salz mischen, in einem Sieb beiseitestellen. Rosmarinnadeln mit 5 EL Öl verrühren. Teig durchkneten, gleichmäßig auf das geölte Blech drücken, mit Kartoffelcreme bestreichen.

5. Kartoffelscheiben trocken tupfen, mit Rosmarinöl und Pfeffer mischen, Feta zerbröckeln. Beides auf der Pizza verteilen. Pizza 20–25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad (Mitte, Umluft 225 Grad) backen.



Schwierigkeitsgrad

60 min.

Zubereitungszeit

Lachsauflauf nach schwedischer Art

SONNTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 350 g Graved Lachs (in Scheiben)
- 200 g Sahne
- 200 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 10 g Butter
- 3 Eier
- 1 Bund Dill (gehackt)
- Pfeffer

1. Kartoffeln waschen, mit Schale etwa 20 Minuten gar kochen. Abgießen, auskühlen lassen.

2. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln, in heißer Butter glasig dünsten.

3. Kartoffeln und Lachs abwechselnd in eine ofenfeste Auflaufform schichten (mit den Kartoffeln beginnen und abschließen). Dabei den gehackten Dill und die Zwiebelwürfel zwischen den Schichten verteilen.

4. Sahne, Milch und Eier verrühren, pfeffern (kein Salz verwenden, der Lachs ist salzig genug). Eiermilch darübergeben. Auf dem Rost auf der zweiten Schiene von unten etwa 50 Minuten backen.



Schwierigkeitsgrad

45 min.

Zubereitungszeit