

Letzte Handgriffe am Abend

Wochenmenü #2

Montag

Pastete mit Lachs und Brunnenkresse



Zeit zum Aufwärmen:
10 Minuten

Zutaten: die Pastete
Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die Pastete im heißen Ofen 10 Minuten backen.

Zeit zum Kochen:
15 Minuten
Zeit zum Fertigstellen und Anrichten:
10 Minuten



Dienstag

Vorspeise
Radieschenbrote

Hauptgericht
Huhn in Estragonsoße

Zutaten: die 8 Scheiben Vollkornbrot, der Rest Ricotta, die Radieschenscheiben, die Frühlingzwiebelringe, Salz, Pfeffer; die 8 Hühnerbrustfilets, die Estragonsoße, der Rest Estragon, Olivenöl

Die Brotscheiben tosten, mit Ricotta bestreichen, mit Radieschenscheiben und Frühlingzwiebeln belegen, salzen und pfeffern. Ein paar Radieschenscheiben für den Donnerstag zurückbehalten.

In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl erhitzen, darin die 8 Hühnerbrustfilets beidseitig 15 Minuten braten. 4 Filets herausnehmen und in einer luftdicht verschließbaren Frischhaltebox für den Caesar Salat am Donnerstag aufbewahren. Die Estragonsoße in der Pfanne aufkochen. Mit Estragonblättern bestreuen und servieren!

Mittwoch

Linsen-Dhal



Zeit zum Kochen und Erwärmen:
10 Minuten

Zutaten: das Dhal, der Beutel Babyspinat, Koriandergrün, 500g Reis, Salz, Pfeffer

Den Reis abbrausen und nach Packungsangabe garen. Das Dhal in einem Schmortopf bei niedriger Hitze 5 Minuten erwärmen. Danach den Babyspinat dazugeben und alles bei hoher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Mit der Hälfte des Reises und der Hälfte des Koriandergrüns servieren. Von beidem die übrige Hälfte bis zum Freitag (für das Seeteufelcurry) im Kühlschrank aufbewahren.

Für Donnerstag die Cremesuppe aus dem Gefrierschrank nehmen und zum Auftauen in den Kühlschrank stellen.

Donnerstag

Vorspeise
Cremesuppe aus Radieschenblättern

Hauptgericht
Caesar Salat



Zeit zum Erwärmen:
10 Minuten
Zeit zum Zubereiten:
15 Minuten

Zutaten: die Cremesuppe, der Rest Radieschenscheiben; die Salatherzen, die 4 gebratenen Hühnerbrustfilets, die Croûtons, das hartgekochte Ei, 1 Knoblauchzehe, die 8 Sardellenfilets, das Stück Parmesan, die Zitrone, Sonnenblumenöl, die Sahne, Tabasco, Worcestersoße

Die Cremesuppe aus Radieschenblättern in einem Topf bei niedriger Hitze in 10 Minuten erwärmen. Mit den restlichen Radieschenscheiben bestreuen.

Die Soße für den Caesar Salat zubereiten: In die Schüssel des Mixers das gepellte Ei, die Hälfte des Parmesans, die Knoblauchzehe und die Sardellen geben. Den Saft der Zitrone dazugeben und 2 Minuten mixen. Danach 70ml Öl, die Sahne, Tabasco und Worcestersoße hinzufügen und alles kurz durchmixen.

Die Blätter der Salatherzen mit der Soße beträufeln. Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Salatblätter in eine Schüssel legen, darauf die Fleischstreifen und die Croûtons geben. Vom übrigen Parmesan mit einem Sparschäler Späne abziehen und darüberstreuen. Die übrige Soße extra dazu servieren.

Für Freitag das grüne Seeteufelcurry aus dem Gefrierschrank nehmen und zum Auftauen in den Kühlschrank stellen.

Zeit zum Erwärmen:
10 Minuten



Freitag

Grünes Seeteufelcurry

Zutaten: das Fischcurry, der Rest Reis und Koriandergrün, Salz, Pfeffer
Das Seeteufelcurry im Topf und den Reis nach Belieben (z. B. in Wasser oder über Dampf) erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandergrün bestreuen.