HEA

Corona-Krise: TIPPS

Zweite **Ausgabe** 2021

Lecker kochen – gemeinsam essen:

Rezepttipps für die ganze Woche!

Auch im Jahr 2021 bestimmen Homeoffice und Homeschooling oder Wechselunterricht den Alltag in Deutschland. Kantine, Kindertagesstätte oder Mensa haben oftmals geschlossen. Restaurants bieten Gerichte „To-go“ – also zum Mitnehmen, doch die Mahlzeit aus der Plastik- oder Aluschale bzw. die Pizza aus dem Pappkarton ist oft kein echter Genuss – und macht sich auch in erhöhtem Müllaufkommen bemerkbar.

Die Alternative ist selbst kochen! Frische Zutaten und eine unkomplizierte Zubereitung sind wichtig, es soll gut schmecken, abwechslungsreich sein und idealerweise auch noch gesund. Praktisch ist auch, wenn sich Portionen aufwärmen oder einfrieren lassen, dann lohnt es sich gerade bei Gerichten mit längerer Garzeit, gleich die doppelte Menge zuzubereiten.

Montag

Kartoffelgratin

(4 Portionen)

1 kg Kartoffeln mehligkochend
1 Knoblauchzehe
125 g geriebener Appenzeller, Emmentaler oder Bergkäse
¼ l Milch (1,5 % Fett)
⅛ l süße Sahne (30 % Fett)
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskat

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Knoblauch schälen, halbieren und eine flache, große Gratinform damit ausreiben, Form einfetten. Kartoffeln und Käse schichtweise hineingeben.

Milch und Sahne mischen, Gewürze zufügen, erhitzen und über die Kartoffeln gießen.
In die mittlere Einschubleiste einsetzen, 35–40 Minuten bei 225 °C backen. Backofen ausschalten und weitere 5–10 Minuten in der Nachwärme goldbraun backen.

Dazu schmeckt ein bunter Blattsalat mit Sprossen, Tomaten oder Gurken.

Variante: Kartoffelgratin ungarisch
600 g Kartoffeln, 200 g rote und 200 g grüne Paprikastreifen, 150 g Käse. Kartoffeln, Paprika und Käse schichtweise in die Gratinform geben.

Dienstag

Zucchinispaghetti mit Tomatensoße nach italienischer Art

(4 Portionen)

Für die Tomatensoße:
3 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
3 EL Olivenöl
1 TL Thymian oder Basilikum
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Für die Zucchinispaghetti:
80 g Spaghetti
1 l Wasser
1 TL Salz
4 Zucchini (1200 g)
60 g geriebener Parmesan

Für die Tomatensoße Knoblauchzehen und Schalotte schälen und fein würfeln, in Olivenöl andünsten. Tomaten mit Saft zugeben. Aufkochen und ca. 20 Minuten dünsten. 10 Minuten fortkochen. Pürieren. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bei Bedarf etwas Nudelwasser oder Gemüsebrühe hinzufügen.

Spaghetti in Salzwasser garen und abgießen.

Zucchini waschen, trocknen, die Enden abschneiden und mit Hilfe eines Spiralschneiders in Spaghetti Form bringen.

Heiße Tomatensoße vom Kochfeld nehmen, Spaghetti und Zucchinispaghetti dazu geben, umrühren und in Tellern mit Parmesan anrichten. Damit die Zucchini bissfest bleiben, das Gericht nach der Zugabe der Zucchini nicht mehr erhitzen

Tipp: Tomaten aus der Dose können auch durch vollreife, gehäutete, entkernte und in Stücke geschnittene frische Tomaten ersetzt werden.

Ein leckeres Gericht aus der „Low-Carb"-Küche: wenig Kohlenhydrate und wenig Kalorien.

Mittwoch

Gulasch

(4 Portionen)

750 g Rindfleisch, gewürfelt
30 g Fett zum Braten
500 g Zwiebeln
2 EL Tomatenmark
1 Paprikaschote (200 g)
Salz, Pfeffer, Paprika
¼ l Wasser
1 EL Mehl oder Speisestärke nach Belieben
2 EL saure Sahne (10 % Fett)
Salz, Pfeffer

Fleisch waschen und trocken tupfen. Fett erhitzen und Fleisch darin portionsweise von allen Seiten bräunen. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden. Mit Tomatenmark zum Fleisch geben und bräunen.

Paprika halbieren, Kerne entfernen. Paprika waschen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer zufügen. Wasser angießen und zugedeckt 80 Minuten schmoren.

Mit Wasser auffüllen, aufkochen und nach Belieben mit angerührtem Mehl binden. Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmecken Nudeln, Spätzle, Polenta oder Knödel.

Tipps:

- Es kann auch Rind- und Schweinefleisch gemischt werden, oder anstelle von Rindfleisch Schwein-, Kalb-, oder Lammfleisch verwendet werden. Je nach Fleischart 60–80 Minuten schmoren.
- Gulasch lässt sich gut einfrieren. Die Sahne dann zunächst weglassen und erst vor dem Servieren unterrühren.
- Bei einer größeren Menge Gulasch ist empfehlenswert, das Fleisch portionsweise anzubraten, da es dann schneller bräunt. Der Topfboden darf nur mit einer Schicht Fleisch bedeckt sein.
- 150–250 g frische oder einige getrocknete, eingeweichte Pilze mitschmoren
- 1 Bund Suppengrün putzen, waschen, zerkleinern und mitschmoren.

Varianten:

- **Gulasch mit Möhren:** 500 g Möhren in Würfel schneiden und nach 40–60 Minuten hinzufügen. Mit angerührtem Mehl binden, Sahne zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- **Debreziner Bohnengulasch:** 375–500 g Schweinefleisch, 30 g Fett, 2 Zwiebeln vor- und zubereiten wie unter Gulasch angegeben. 1–2 TL Paprikapulver zufügen. 500 g grüne Bohnen waschen, abfädeln, in Stücke brechen und mit frischem oder getrocknetem Bohnenkraut nach 30 Minuten zum Fleisch geben. Alles aufkochen und weitere 30 Minuten schmoren.
- **Szegediner Gulasch:** 500 g Schweinenacken in Würfel schneiden, in 30 g Fett bräunen. 250 g Zwiebelwürfel zufügen, bräunen. 500 g Sauerkraut und 2 kleingeschnittene Äpfel darauf verteilen; Salz, 1 Prise Zucker, 1 TL Tomatenmark und Paprika zufügen, ¼ l Wasser angießen und 30–40 Minuten schmoren. Mit Weißwein und saurer Sahne abschmecken.

Donnerstag

Gemüse-Tortilla

(4 Portionen)

1 Aubergine (150 g)
1 rote Paprikaschote (200 g)
300 g Tomaten
1 Zwiebel (50 g)
2 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl
4 Eier (Größe M)
100 g geriebener Gouda oder Emmentaler
50 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Aubergine waschen, Stiel entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen, Paprika waschen, in Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen, in Viertel schneiden und entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Aubergine, Paprika und Tomate zufügen. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zwischendurch umrühren.

Eine große Auflaufform einfetten. Eier mit Gemüse und geriebenem Käse in einer Schüssel vermengen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und in die Auflaufform füllen.

In die mittlere Einschubleiste einsetzen, 30–35 Minuten bei 200–225 °C backen. Backofen ausschalten und weitere 5 Minuten in der Nachwärme backen.

Tipps:

- Einige Thymianblättchen unter das Gemüse mengen.
- Die Auflaufform mit Backpapier auslegen, dann kann die Tortilla nach dem Backen gestürzt werden.
- Die Tortilla schmeckt warm und kalt.
- Das Gemüse kann ganz oder teilweise durch in Scheiben geschnittene Pellkartoffeln ersetzt werden.

Freitag

Schellfisch mit Senfsoße

(4 Portionen)

800 g Schellfisch (Kotelett oder Filet) oder Seelachs oder Kabeljau
Zitronensaft oder heller Essig
Salz, weißer Pfeffer
1 Zwiebel (50 g)
1 Möhre (100 g)
1/8 l Fischfond oder Weißwein oder Gemüsebrühe
¼ l Wasser
1 Lorbeerblatt

Senfsoße:
30 g Butter oder Margarine
40 g Mehl
2 TL scharfer Senf
2 TL milder Senf
1 Prise Salz

Fisch säubern, in Portionsstücke teilen, säuern und mit Salz bestreuen, 10 Minuten stehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Zwiebel und Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel, Möhre, Fischfond, Wasser und Lorbeerblatt im geschlossenen Topf 10 Minuten dünsten, Fisch zugeben, weitere 10 Minuten zugedeckt dünsten und 5 Minuten in der Nachwärme fertig garen. Fisch herausnehmen und warm stellen. Fischsud durch ein Sieb gießen und beiseitestellen.

Für die Soße Butter erhitzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren hellgelb andünsten. Nach und nach mit einem halben Liter Fischsud unter Rühren ablöschen. Damit keine Klümpchen entstehen, nur wenig Flüssigkeit zugießen und so lange rühren, bis die Masse glatt ist; erst dann weitere Flüssigkeit zugeben. Die Soße aufkochen und 5 Minuten in der Nachwärme quellen lassen.

Mit Senf und Salz abschmecken. Die Soße getrennt zum Fisch servieren.

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln oder Bandnudeln sowie gedünstetes Gemüse oder grüner Salat.

Variante: Eier mit Senfsoße
Statt Fisch hartgekochte Eier zur Senfsoße servieren. Die Soße mit 1/2 l Gemüsebrühe statt Fischsud zubereiten.

Süßes hebt die Stimmung und wenn es gelingsicher ist, umso besser!

Schwarzwaldbecher

4 große oder 8 kleine Portionen

1 Glas entsteinte Sauerkirschen (Abtropfgewicht etwa 350 g)
4 EL Kirschwasser nach Belieben
100 g Bitterschokolade
500 g Quark (20 % Fett) oder Magerquark
1/8 l Milch (1,5 % Fett)
100 g Zucker
1 Vanillezucker
1 Prise Salz
1/8 l süße Sahne (30 % Fett)

Kirschen abtropfen lassen, nach Belieben mit Kirschwasser beträufeln und durchziehen lassen. 4 oder 8 Kirschen für die Garnitur zur Seite legen. Schokolade raspeln.

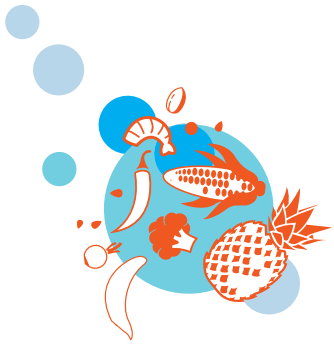
Quark mit Milch, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren.

In Gläser oder eine Glasschüssel abwechselnd Quarkmasse, Kirschen und Schokolade einschichten und kaltstellen.

Vor dem Servieren Sahne steif schlagen und Quarkspeise mit Sahnetupfen und Kirschen garnieren.

Tipp: Frische Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren verwenden statt Sauerkirschen.

Variation: Westfälische Quarkspeise
Quarkmasse abwechselnd mit geriebenem Pumpernickel und Sauerkirschen einschichten.



Schmeckt bei der Kaffeetafel am Wochenende
oder auch als Dessert

Aprikosentorte mit Nussteig

12 Stücke

Rührteig:
100 g Mehl
50 g Speisestärke
2 TL Backpulver
100 g Zucker
1 TL abgeriebene Zitronenschale unbehandelt
1 Prise Salz
125 g Butter oder Margarine
3 Eier (Größe L)
100 g geriebene Haselnüsse oder Mandeln

Belag:
1 Dose Aprikosen (Abtropfgewicht etwa 480 g)

Schokoladenblättchen, Schokoladenstreusel, Sahnetupfen nach Belieben

Für den Teig Mehl, Speisestärke, Backpulver und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Übrige Teigzutaten darüber geben. Mit den Rührwerkzeugen der Hand- oder Standküchenmaschine die Zutaten zunächst auf kleiner Schaltstufe vermengen. Erst wenn das Mehl nicht mehr herausstäuben kann, auf der höchsten Schaltstufe alles schnell zu einem glatten Teig verrühren. Springform nur am Boden einfetten und Teig einfüllen.

Für den Belag Aprikosen abtropfen lassen und mit der gewölbten Seite nach oben gleichmäßig verteilt auf den Teig legen.

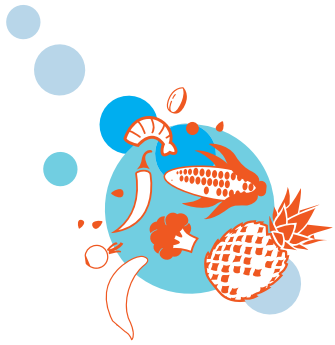
In die mittlere Einschubleiste einsetzen, 45–50 Minuten bei 180–200 °C backen. Backofen ausschalten und weitere 5–10 Minuten in der Nachwärme backen.

Tipps:
- Der Teig steigt beim Backen hoch, sodass die Aprikosen zum Teil bedeckt werden.
- Anstelle der Aprikosen können Kirschen oder Johannisbeeren verwendet werden.

Tipp fürs Wochenende: Wildkräuter sammeln!

Die Saison für Bärlauch im Frühjahr ist kurz, das Pesto lässt sich aber auch prima mit Küchenkräutern herstellen.

Bärlauch-Pesto



400 g Bärlauchblätter oder andere Kräuter, s. Tipps
200 ml Olivenöl
100 g Walnüsse oder Mandeln, Pinien- oder Sonnenblumenkerne
3 TL Salz
Olivenöl nach Bedarf

Bärlauch waschen, gut abtropfen lassen und mit Öl mit dem Schnellmixstab zerkleinern. Nüsse sehr fein hacken. Nüsse und Salz mit der Masse vermischen.

Pesto in vorbereitete, kleine Schraubgläser geben, mit einer dünnen Ölschicht bedecken und zuschrauben.

Nach jeder Benutzung restliches Pesto wieder mit Öl bedecken.

Tipps:
- Pesto mit 60 g fein geriebenem Parmesan oder Pecorino verfeinern.
- Bärlauch nur dann selbst sammeln, wenn eine Verwechslung ausgeschlossen ist.
- Bärlauch kann durch Basilikum, Brunnenkresse, Petersilie oder Zitronenmelisse ersetzt werden.

Diese und rund 600 weitere Rezepte finden Sie im **Blauen Kochbuch**. Das Grundkochbuch ist unentbehrlich in jeder Küche!

Weitere Informationen:
www.das-blaue-kochbuch.de

Impressum

Herausgeber:
HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e. V.
Reinhardtstraße 32
10117 Berlin

Bildnachweis:
adobestock.com: Dar1930 (S. 4), denis-komarov (Titel), Debapriya (S. 7), grinchh (S. 5), JackStock (S. 6), Карина Клачук (S. 9), shersor (S. 3), sriba3 (S. 8), Sunny Forest (S. 2)

Copyright:
HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e. V.

1. Auflage März 2021

© HEA 2021

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung. Die gesamte Broschüre oder Teile der Broschüre dürfen in jeglicher Form nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Bearbeitung der Broschüre ist jegliche Haftung für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts ausgeschlossen.