

Es geht um die Wurst!

Diese Woche ist Lammwurst in unserer Tüte. Wir haben lange nach einem Anbieter gesucht, der reine Lammwürste ohne unnötige Zusätze produziert. Vergeblich. Am Ende haben wir einfach Würstchen frisch herstellen lassen von Delta Fleisch. Exklusiv für KommtEssen! Das war etwas mehr Aufwand als wir zunächst vermutet haben, doch nur so können wir sicher sein, dass wirklich nur das auf unsere Teller kommt, was wir dort auch haben wollen.

Leider geht es bei Würstchen nicht ganz ohne Zusätze (außer man macht sie selber ganz frisch, natürlich!). Ein Grund dafür ist, dass diese Lebensmittel unbehandelt zu schnell verderben würden. Seit jeher haben die Menschen durch verschiedene Verfahren Lebensmittel haltbar gemacht: zum Beispiel durch das Einlegen in Salz oder das Räuchern von Fisch und Fleisch. Auch Gärprozesse verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln: So wurde Sauerkraut ein ergiebiger Vitamin-C-Spender in der Winterzeit und wurde gerne als Proviant in der Seefahrt verwendet.

Einige Stoffe mit haltbarkeitsverlängernder Wirkung werden sich auch in unseren Würstchen finden. Aber eben nur so viel wie unbedingt nötig. Denn unsere Würstchen müssen nicht auf Seereise gehen. Sie wandern neben das Ratatouille! Und da werden sie Ihnen schmecken!

KommtEssen wünscht Guten Appetit!



KommtEssen Tipps und Tricks

Einfrieren / Aufbewahren Die Hähnchengericht lässt sich gut einfrieren. Auch die Kokossauce. Wenn Sie glauben das der Lachs nicht aufgegessen wird, ist es besser diesen roh einzufrieren. Alle Gerichte schmecken auch als Lunchbox bis zu 2-3 Tage nach der Zubereitung wunderbar.

Trockenes Brot wird zu Profi-Croutons: Langweiliges Brot, was sich nicht mehr zum Frühstücksbrötchen qualifiziert, bekommt eine zweite Chance auf dem Ofenblech! Vielleicht zusammen mit Gemüse, welches geröstet werden soll? Dafür wird das Brot in ordentliche Würfel geschnitten und zwischen das Gemüse gelegt. Ein bisschen Olivenöl und Meersalz darüber und: *tadaaa!* Wenn man bedenkt wie viel Brot weggeschmissen wird, ist das doch eine gute Idee!? 😊

Vorbereiten: Die Gremolata für Gericht A kann sehr gut bereits am Abend zuvor zubereitet werden. Dann zieht sie noch ein wenig durch und wird so noch aromatischer.

Leckerer Kindertipp: Wenn man möchte, kann man unter den Bulgur bei Gericht A (und B) gegen Ende der Garzeit 1-2 EL Tomatenmark rühren. Das ist schön rot und schmeckt!

Spargel: Spargel hält sich am besten gekühlt in einem feuchtem Küchen(hand)tuch. So kann auch weißer Spargel bereits geschält noch einige Tage frisch gehalten werden.

KW 21 (vom 24. bis zum 30. Mai)

A	Puten-Gulasch (K)	ca 450 g
A	Zucchini	2 Stück
A	Bio-Zitronen*	2 Stück
A	Porree (K)	1 Stück
A, B	Tomaten*	750 g
A, B	Bulgur*	500 g
A, C	Petersilie, glatt* (K)	2 Bund
B	Lachsfilet (K)	ca 1,2 kg
B	Kokosmilch*	800 ml
B	Limette	2 Stück
B	Eisbergsalat* (K)	1 Kopf
B	Kohlrabi (K)	1 Stück
B	Gurke (K)	1 Stück
B	Sambal Oelek*	1 Glas
B	Gelbe Zwiebeln*	600 g
C	Grüner Spargel (K)	500 g
C	Schalotten*	2 Stück
C	Avorio-Reis*	500 g
C	Trockener Weißwein	1 kl. Fl.
C	Parmesan (K)	70 g
D	Lammwürstchen (K)	500 g
D	Couscous*	500 g
D	Aubergine	1 Stück
D	Paprika*	2 Stück
D	Gehackte Tomaten*	1 Dose

*mindestens 7 dieser Produkte sind aus ökologischem Anbau

Die mit (K) gekennzeichneten Zutaten sollten im Kühlschrank gelagert werden.

Diese Woche wird Reis aus dem eigenen Vorrat gebraucht.

Kontakt:
kundenservice@kommtessen.de

A. Hähnchenpfanne mit sommerlicher Gremolata, Tomaten und Zucchini

1. Ofen vorheizen auf 225°
2. Die beiden **Zucchini** und **500g Tomaten** in kleine Würfel schneiden. **1 Stange Porree** gründlich waschen und kleinschneiden.
3. Eine große Auflaufform wählen (oder ein tiefes Backblech) und mit **Olivenöl** einfetten.
4. Das **Puten-Gulasch** auf das Öl legen und mit $\frac{1}{2}$ **TL Salz** und **1 Msp* Pfeffer** würzen
5. Das Gemüse über dem Fleisch verteilen
6. Auf mittlerer Schiene im Ofen für etwa 20-25 Minuten garen lassen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren.
7. **Bulgur** für 4 Personen nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen (Brühe statt Wasser verwenden)
8. **Gremolata** (eine Art Kräuter-Würzsoße): Die Schale **einer Zitrone** fein reiben. **1 Bund Petersilie (aufgepasst, 4 Stängel für Rezept C aufheben!)** so fein wie möglich hacken. Beides in eine Schale geben. **2 Knoblauchzehen** pressen und mit dem **Saft von 2 Zitronen** vermischen. **4-5 EL Olivenöl** und $\frac{1}{4}$ **TL Salz** hinzufügen. Alles gut mischen und auf dem Tisch bereit stellen.
9. Die Hähnchenpfanne mit dem Bulgur und der sommerlichen Gremolata servieren. Die Gremolata wird als besondere Würze zu dem Geflügel gegessen.

C. Spargelrisotto mit frischem Parmesan (dauert ca. 45Min., aber es lohnt sich!!!)

1. Den **grünen Spargel** abspülen und ca. 2cm des unteren Endes abschneiden.
2. Die **Spargelstangen** am unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Einen halben Liter Wasser mit $\frac{1}{2}$ **TL Salz** (lieber geizig sein) mit einer Prise **Zucker** aufkochen. Die **Spargelstücke** darin acht bis zehn Minuten bei kleiner Hitze kochen. Den Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Spargelwasser bereit stellen.
4. Die **Schalotten** abziehen und fein würfeln.
5. **1½ EL Butter** erhitzen. **Schalottenwürfel** bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Den **rohen Reis** dazugeben und ebenfalls unter Rühren glasig dünsten (nicht bräunen!).
6. **100ml Weißwein** dazugeben und so lange rühren, bis er verdampft ist.
7. **400ml Wasser** mit **1 EL Brühe** verrühren und mit einer Kelle bereit stellen.
8. **4 Stängel Petersilie** fein hacken
9. Einen guten Schuss **Spargelwasser** zum Reis geben und bei kleiner (!) Hitze etwa 20-25 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und immer wieder etwas **Spargelwasser** nachgießen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ist das **Spargelwasser** aufgebraucht, mit der Brühe fortfahren. Zum Schluss sollte das Risotto eine cremige Konsistenz haben.
10. Die **Spargelstücke** mit **1½ EL Butter** und ca 40 Gramm geriebenen **Parmesan** sowie die gehackte **Petersilie** vorsichtig unterrühren.
11. Den restlichen **Parmesan** nach Gusto drüberstreuen und sofort servieren.

B. Lachsfilet mit traumhafter Kokossoße (2 Abendessen) Mit Bulgur oder Reis und buntem Eisbergsalat

1. Den Ofen auf 225°C vorheizen.
2. **Bulgur** oder **Reis** für 8 Personen bzw. 4 Personen aufsetzen.
3. Den **Lachs** in 8 Portionsstücke schneiden. Der Fisch kann auch im Ganzen zubereitet werden, dann dauert es zwar länger im Ofen, Sie sparen sich jedoch dafür das Schneiden. Den Fisch in eine feuerfeste Form (große Auflaufform o. ä.) legen. Mit **1 TL Salz** und **2 Msp* Pfeffer** würzen und für 15 Minuten (lassen Sie das Filet im Ganzen, verlängert sich die Garzeit entsprechend) im Ofen garen lassen.
4. **Kokossoße: 2 gelbe Zwiebeln** und **4 Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. Eine geräumige (am besten beschichtete) Pfanne wählen. Darin **4 EL Öl** erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zusammen mit **1-2 TL Sambal Oelek** 2 Min. anbraten. **4 TL Curry** und **4 EL Tomatenmark** hineinrühren. **4 EL Limettensaft** reinpressen (die Limetten vor dem aufschneiden auf einer feste Fläche unter druck rollen, so ist es einfacher die Saft nachher auszupressen - und die Hände duften den Rest des Tages). **800ml Kokosmilch** hinzufügen. Das Ganze für etwa 5 Minuten auf niedriger Hitze einkochen lassen.
5. **Salat:** Tipp! Um Salat für den nächsten Tag noch frisch zu halten, tut man ihn am besten ohne Dressing mit ein paar Tropfen Wasser in eine Plastiktüte und verschließt diese. Ebenso gut ist eine Schale, die man verschließen kann. Wichtig ist, das Dressing immer erst kurz vor dem Essen drüber zu geben. **1 Kopf Eisbergsalat** in mundgerechte Stücke schnibbeln oder reißen und in eine Schale legen. **1 Gurke** und ca. **250 g Tomaten** klein schneiden dazu geben. **1 Kohlrabi** schälen und würfeln. Ein Dressing aus **5 EL Olivenöl**, **2 EL Essig** **1 TL Salz** und **2 MSp. Pfeffer** herstellen. Fertig!
6. Die **Kokossoße** mit etwa **1 TL Salz** abschmecken.
7. Den Lachs mit der leckeren Soße, dem Bulgur oder Reis und Salat servieren.

D. Lammwurst mit Ratatouille und Couscous

1. Einen großen Topf wählen. **2 gelbe Zwiebeln** und **2 Knoblauchzehen** schälen und hacken. Auf mittlerer Hitze ein paar Minuten in Olivenöl anbraten. Während des Bratens geht es weiter.
2. **1 Aubergine** großzügig würfeln, **2 Paprika** schneiden. Die Größe der Stücke ist nicht so wichtig, es wird so oder so lecker!
3. Aubergine und Paprika in den Topf geben und alles anbraten. Öfters umrühren. Mit **1-2 Msp. Cayennepfeffer** würzen (sollten kleine oder gewürzempfindliche Kinder im Haus sein, lieber nur 1 MSp. nehmen).
4. **1 Dose gehackte Tomaten**, **1 TL Thymian** und **1 TL Basilikum** hinzufügen. Auf niedrige Hitze 10-15 Minuten ohne Deckel einkochen lassen. Mit $\frac{1}{2}$ **TL Salz** abschmecken.
5. **Couscous** für 4 Personen nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen
6. **500 g Lammwürstchen** in einer Bratpfanne braten bis sie durch sind, ca 4-5 Minuten.
7. Die **Lammwurst** mit **Ratatouille** und **Couscous** servieren.