

Auf ein gesundes und stressfreies neues Jahr!

Wir hoffen, Sie sind gut ins neue Jahr gerutscht! Haben Sie und Ihre Familien auch eine Liste guter Vorsätze gefasst? Unser Vorsatz ist, Ihnen bei Ihren Vorsätzen unter die Arme zu greifen. Wir können zwar weder für Sie Sport treiben, noch bringt es viel, wenn wir eventuelle Geschenke aller nicht gerade geschmackssicheren Erbtanten in unserer Versuchsküche aufstellen. Aber wir werden Ihnen auch 2012 gern den Einkauf fürs Abendessen abnehmen, das Kleingedruckte auf allen Verpackungen studieren, damit keine unnötigen Zusätze und Geschmacksverstärker in Ihren Töpfen und auf Ihren Tischen landen, und für Sie und Ihre Familie eine leckere, ausgewogene, klimaschlaue, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung planen. So haben Sie mehr Zeit – nicht zwingend für noch mehr gute Vorsätze, sondern für sich und Ihre Familie. Für die Dinge, die Spaß machen und den Alltag versüßen.

KommtEssen will, dass der Spaß nicht auf der Küchentürschwelle Halt macht. Auch dieses Jahr möchten wir mit einfach zuzubereitenden Rezepten und vielen bunten Zutaten dafür sorgen, dass nicht nur das Essen ein Genuss ist, sondern auch das Kochen Freude macht. Wir wollen immer besser werden. Dies gelingt uns mit Ihrer Hilfe. Wir freuen uns auch 2012 über Ihre Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge!

Ein gesundes neues Jahr wünscht
Ihre Lisa Rentrop



KommtEssen Tipps und Tricks

- **Einfrieren/Aufbewahren:** Frikadellen mit Kartoffeln, Blumenkohl und Soße (Gericht A) und Enchiladas (Gericht C) lassen sich gut einfrieren. Fisch in Kokossoße (Gericht B) und Pasta mit Gemüse und Huhn (Gericht D) besser 1-2 Tage später essen, falls etwas übrig bleibt. Wenn Brokkoli von B übrig bleibt, kann man ihn in den Salat von C mischen und zu den Enchiladas servieren.
- **Vorbereiten:** Die Füllung für die Enchiladas kann im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Essen Tortillas füllen, in die Form legen, Käse darüberstreuen und im Ofen gratinieren. So ist das Essen im Handumdrehen fertig!
- **Standardfettgehalt in Molkereiprodukten:** Unsere Molkereiprodukte haben immer den normalen Fettgehalt. Light-Varianten enthalten Wasser und Stabilisierungsmittel, um einen niedrigeren Fettgehalt zu erreichen. Das erscheint uns nicht gut im Preis-Leistungsverhältnis. Wir nehmen stattdessen weniger bei z.B. Crème fraîche und strecken sie mit Wasser, damit der Fettgehalt in den Gerichten nicht zu hoch wird. So bekommt man mehr für's Geld!
- **Neutrales Öl:** Wenn in den Rezepten "neutrales Öl" angegeben ist, meinen wir z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl, die im Gegensatz zu Olivenöl geschmacklich neutral sind.
- **Sojageschnetzeltes** ist eine vegetarische Proteinquelle, die aus Sojabohnen hergestellt wird. Bei der Zubereitung werden die Schnitzel zunächst kurz gekocht, ausgedrückt und dann wie Hack verwendet. Es kann z.B. für Enchiladas (C), Hackfleischsoßen oder Hackfleischpfannen verwendet werden.

KW1 – Montag, 2 Januar

A	Kartoffeln ^{HBMRF}	1 kg
A	Blumenkohl (K) ^H	1 Stück
A	gem. Hack (K)	500g
A, C	Gurke (K) ^{HMFR}	1 Stück
A, C	Crème Fraiche (K) ^{HBM}	1 Becher
B	Kabeljaufilet (K)	600g
B	Brokkoli (K)	1 Stück
B	Limette ^{MB}	1 Stück
B	Kokosmilch ^{HBM}	1 Dose
B, C	Gelbe Zwiebel ^{HBM}	400g
C	Sojageschnetzeltes ^{HBMRF}	1 Paket
C	Gehackte Tomaten ^{BRF}	1 Dose
C	Mais ^{BMHRF}	1 Glas/Dose
C	Tortillabrote ^{MRF}	1-2 Pakete
C	Geriebener Käse ^{HBMRF} (K)	1 Paket
C	Feldsalat (K) ^{FR}	1 Tüte
C,D	Frühlingszwiebeln (K)	1 Bund
D	Rote Paprika	1 Stück
D	Grüne Paprika	1 Stück
D	Aubergine	1 Stück
D	Hühnerschenkelfilet (K)	500g
D	Mozzarella ^{BRFM} (K)	1 Paket

^H in Hamburg aus biologischem Anbau

^B in Berlin aus biologischem Anbau

^M in München aus biologischem Anbau

^R in Köln/Düsseldorf aus biol. Anbau

^F in Frankfurt aus biologischem Anbau

Kontrollstelle BIO-Ware: DE-ÖKO-039

Die mit (K) gekennzeichneten Zutaten, sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden

Kennen Sie die KommtEssen-Garantie?
Sie ersetzt fehlende oder unbrauchbare
Zutaten. Schreiben Sie an:
kundenservice@kommtEssen.de

Diese Produkte sollten vorrätig sein:

Reis/Getreide für 4 Personen, Nudeln für 4 Personen, Weizenmehl, Brühe, Butter, neutrales Öl, Olivenöl, Paniermehl, Thymian, Butter, Sojasauce, Knoblauch, Cayennepfeffer, Curry, Kümmel, Zucker Tomatenmark, Salz u. Pfeffer

A. Frikadellen mit Ofenkartoffeln und -
Blumenkohl mit brauner Soße und
Gurkenscheiben

1. Ofen auf 225°C vorheizen und ein tiefes Backblech bereitstellen. **1 kg Kartoffeln** waschen und in Spalten schneiden. **1 Blumenkohl** in dünne Scheiben schneiden (auch den Strunk). **Kartoffeln** und **Blumenkohl** auf das Blech legen, mit **3 EL Olivenöl** beträufeln und mit **½ TL Salz** und **1 Msp. schwarzem Pfeffer** würzen. Auf oberster Schiene im Ofen 30 Min. garen, ab und zu wenden.
2. **½ Gurke** in Scheiben schneiden.
3. **4 EL Paniermehl** mit **100ml Wasser** in einer großen Schüssel vermischen. **500g gemischtes Hack**, **1 EL Thymian**, **1 TL Salz** und **2 Msp. schwarzen Pfeffer** dazugeben und alles zu einem Teig vermischen. Daraus 8 flache Frikadellen formen.
4. **1 EL Butter** in einer Pfanne schmelzen und die Frikadellen in 2 Durchgängen auf mittlerer Hitze je 3 Min. pro Seite braten. Auf einem zugedeckten Teller zur Seite stellen, bis alle gebraten sind.
5. Für die Soße: **1 EL Butter** in einem Topf schmelzen. **1 EL Weizenmehl** und **½ EL Gemüsebrühe (bzw. ½ Brühwürfel)** einrühren. **½ Becher Crème fraîche**, **200ml Wasser**, **1 TL Sojasoße** und **1 Msp. Pfeffer** dazugeben. 2 Min. köcheln lassen.
6. **Frikadellen** mit **Soße**, dem **Ofengemüse** und **Gurkenscheiben** servieren.

B. Kabeljaufilet in wunderbarer Kokossoße
mit Reis/Getreide und gekochtem Brokkoli

1. **Reis/Getreide** für **4 Pers.** kochen.
2. **Ca. 600g Kabeljaufilet** mit **¼ TL Salz** und **1 Msp. schwarzem Pfeffer** würzen.
3. **2 L Wasser** in einem Topf aufkochen. **1 Brokkoli** in Röschen und Stücke schneiden. 4 Min. kochen.
4. **2 gelbe Zwiebeln (ca. 200g)** hacken. **2 EL neutrales Öl** in einer schweren Pfanne (mit Deckel) erhitzen. **2 Knoblauchzehen** hineinpressen und **Zwiebeln** mit **½ Msp. Cayennepfeffer** dazugeben. Auf mittlerer Temperatur 2 Min. braten. **2 TL Curry**, **½ TL Salz**, **2 EL Tomatenmark**, **Saft von 1 Limette (2 TL)** und **1 Dose Kokosmilch** in die Pfanne geben. Auf niedriger Temperatur 5 Min. köcheln lassen.
5. **Kabeljaufilet** in die Pfanne legen und 5 Min. mit Deckel köcheln lassen.
6. **Fisch** mit **Soße**, **Reis** und **gekochtem Brokkoli** servieren.

Tip: 1 TL mehr Curry gibt einen noch würzigeren Geschmack.

C. Enchiladas à la Mexiko mit Salat

1. Ofen auf 250°C vorheizen und eine ca. 25x30 cm große Ofenform bereitstellen.
2. **1 L Wasser** in einem Topf aufkochen. **1 Paket Sojageschnetzeltes** 1 Min. kochen, in ein Sieb abgießen und das Wasser herausdrücken.
3. **2 gelbe Zwiebeln (ca. 200g)** hacken. **1 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, **3 Knoblauchzehen** hineinpressen und **Zwiebeln** dazugeben. Auf mittlerer Temperatur 3 Min. braten.
4. **Sojageschnetzeltes**, **1 Dose gehackte Tomaten**, **50ml Wasser**, **½ TL Kümmel**, **½ TL Zucker**, **1 TL Salz** und **1 Msp. Cayennepfeffer** in die Pfanne geben. 3 Min. köcheln lassen. **1 Dose abgetropften Mais** dazugeben.
5. Die **Tomatensoße** gleichmäßig auf **8 Tortillabrot** verteilen. Aufrollen und mit der Naht nach unten in die Ofenform legen. **1 Beutel geriebenen Käse** darüberstreuen und 10 Min. im Ofen gratinieren.
6. Für den Salat: **1 Tüte Feldsalat** waschen. **½ Gurke** in Würfel schneiden. **½ Bund Frühlingszwiebeln** in Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.
7. **½ Becher Crème fraîche** bereitstellen. **Enchiladas** mit **Salat** und einem Klecks **Crème fraîche** servieren.

D. Pasta mit Ofengemüse und Hühnchen

1. Ofen auf 250°C vorheizen und Backpapier auf ein tiefes Backblech legen.
2. In einem großen Topf **3 L Wasser** mit **1 EL Salz** aufkochen (für die Pasta).
3. **1 rote Paprika** und **1 grüne Paprika** in 2 cm große Würfel schneiden. **1 Aubergine** in 1 cm große Würfel schneiden. Alles auf das Backblech legen und mit **½ EL Rosmarin** und **1 EL Olivenöl** würzen. Auf oberster Schiene im Ofen 20 Min. rösten. Ab und zu wenden.
4. **Ca. 500g Hühnerschenkelfilet** in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit **2 Msp. Salz** und **1 Msp. schwarzem Pfeffer** würzen. **1 EL Butter** in einer Pfanne schmelzen und das **Huhn** in zwei Portionen auf mittlerer Temperatur je 5 Min. braten. Auf einem zugedeckten Teller zur Seite stellen.
5. **Ca. 350g Pasta** für **4 Personen** kochen.
6. **75 ml Olivenöl**, **1 TL Salz**, **2 Msp. schwarzen Pfeffer** und **2 gepresste Knoblauchzehen** in einer großen Salatschüssel verrühren.
7. **1 Kugel Mozzarella** in Würfel schneiden. **½ Bund Frühlingszwiebeln** in dünne Streifen schneiden.
8. Das **Ofengemüse** in der **Ölmischung** wenden und mit **Pasta**, **Huhn** und **Mozzarella** mischen. Mit **Frühlingszwiebeln** bestreuen und servieren.