



Rødvinsbøffer med rødvinsmør og stegte bønner

Kødkasse

Opskrift 1

Ingredienser:
4 rødvinsbøffer
25 g smør

Kryddersmør:
100 g blødt smør
3 spsk. rødvin
1 løg
½ tsk. paprika
Salt og peber
Olie

Stegte bønner:
50 g mandelflager
500 g grønne bønner (optøet)
2 fed hvidløg
Salt og peber
1 spsk. æbleeddike

Fremgangsmåde:

Til saucen hakkes løget helt fint. Sauter dem på en pande i en smule olie til de er klare. Hæld rødvin på og lad den bruse op og koge ind. Afkøl. Bland løgene med blødt smør og smag til med salt, peber og paprika. Rul det til en pølse i bagepapir og opbevar i køleskab til servering.

Rist mandelflagerne på en tør pande i et par minutter. Læg dem til side. Sørg for at bønnerne er tørre. Svits dem på panden ved god varme til de tager lidt farve. De skal stadig bevare deres sprødhed. Tilsæt finthakket hvidløg og steg det med et øjeblik. Tilsæt mandelflagerne og smag til med æbleeddike, salt og peber.

Bøfferne steges i 2-3 minutter på hver side lige inden servering.

Server eventuelt stegte kartofler eller en bagekartoffel til.



mad med mere

Marts 2026



Sprød kylling med rodfrugtesalat

Kødkasse

Opskrift 2

Ingredienser:
4 kyllingebryster med skind
Salt og peber
Friske salvieblade
1 spsk. olivenolie

Bagte rodfrugter med æble og spinat:
1 kg blandede rodfrugter (gulerødder,
rødløg, pastinak, jordskokker, rødbede)
3 spsk. olivenolie
Salt og peber
Frisk rosmarin
150 g babyspinat
2 æbler
2-3 spsk. sherryeddike

Tilbehør:
Groft brød

Fremgangsmåde:

Klargør grøntsagerne og skær rodfrugterne i mundrette stykker. Vend dem med olie, salt, peber og rosmarin. Bag dem i ovnen ved 200°C i 30 minutter eller til de er møre. Lad rodfrugterne afkøle lidt, før de vendes med spinat samt æbler skåret i grove tern. Dryp med sherryeddike og smag eventuelt til med salt og peber.

Krydr kyllingebrysterne med salt, peber og salvie. Steg dem gyldne og sprøde ved god varme – cirka 5 minutter på hver side. Vend jævnligt. Kernetemperaturen skal op på 72-75 grader. Pas på ikke at stege brysterne længere end nødvendigt. Server kyllingebrysterne med rodfrugtesalat og brød.



mad med mere

Marts 2026



Skanker af gris med surkål

Kødkasse

Opskrift 3

Ingredienser:
2 skanker af gris
Fint salt

Surkål:
2 æbler
1 løg
2 spsk. smør
1 dåse surkål (ca. 500 g)
1 dl hvidvin
2 spsk. sukker

Sennep

Fremgangsmåde:

Gnid skankerne godt med fint salt. Placer dem i et ovnfast fad (de skal helst stå op) og hæld lidt vand i bunden. Sæt fadet i ovnen ved 150°C varmluft i cirka 4 timer. Hold øje med om der skal spædes op med vand undervejs. Nogle gange undervejs øses lidt af saften fra bunden af fadet over skankerne. Når skankerne er så møre at kødet slipper benet, sættes ovnen på grill. Grill så flæskesværene popper hele vejen rundt. Hold øje hele tiden. Ved servering skæres kødet først fra benene og derefter i skiver.

Snit æbler og løg i tynde skiver og steg det på en pande i smørret til det er gyldent. Kom kålen i sammen med vin og sukker. Lad det simre under låg i 30-40 minutter. Smag til med salt og peber.

Server skankerne med surkålen og sennep.



mad med mere

Marts 2026



Medister med stuvet spidskål

Kødkasse

Opskrift 4

Ingredienser:
1 kg medisterpølse
25 g smør

1 spidskål
30 g smør
30 g hvedemel
3 dl mælk
1 dl piskefløde
Revet muskatnød
Salt og peber

Tilbehør:
Syltede rødbeder
Rugbrød eller kartofler

Fremgangsmåde:

Lad smørret blive gyldent på en pande. Brun medisterpølsen – vend den forsigtigt af og til. Steg herefter videre ved svag varme i ca. 20 minutter. Tag den op og hold den varm.

Snit kålen i strimler og kog dem i 2 minutter i letsaltet vand. Hæld kålen i en sigte og lad den dryppe godt af – gem kogevandet. Smelt smørret og pisk melet i. Tilsæt mælk lidt efter lidt – indtil sovsen har en passende konsistens. Kog den godt igennem under omrøring. Tilsæt fløde og smag til med salt, peber og revet muskatnød. Vend kålen i.

Server medisterpølse med stuvet spidskål og syltede rødbeder. Der kan ligeledes serveres kogte kartofler eller rugbrød til.



mad med mere

Marts 2026



Kalveschnitzler på italiensk

Kødkasse

Opskrift 5

Ingredienser:

4 kalveschnitzler
Frisk rosmarin
Frisk salvie
Salt og friskkværnet peber
4 tandstikker
Smør til stegning

2 spsk. olivenolie
2 rødæg
1 spsk. balsamico
1 spsk. sukker
1 rød peberfrugt
1 grøn peberfrugt
1 squash
3 fed hvidløg
2 dl hvidvin
3 dl kalvefond
100 g spinat
Maizena
Citronsaft

Tilbehør:

Ovnstegte kartofler

Fremgangsmåde:

Tag kalveschnitzlerne ud af køleskabet en halv times tid inden. Klargør grøntsagerne. Snit rødæg og squash i tynde både, peberfrugter i strimler og hvidløg hakkes fint. Tryk schnitzlerne let flade med fingrene og krydr dem med salt og friskkværnet peber. Fordel lidt finthakket rosmarin og salvie på dem. Fold dem sammen på midten og luk med en tandstikker. Steg schnitzlerne på en varm pande i smør – cirka 2-3 minutter på hver side til de får en god stegeskorpe. Steg eventuelt to ad gangen. Tag dem af panden og sæt til side. Kom olivenolie på panden og svits rødæg sammen med balsamico og sukker i et minut. Tilsæt peberfrugter, squash og hvidløg og lad det stege et par minutter. Hæld hvidvin ved og lad det koge næsten væk. Hæld kalvefond ved og kog et par minutter. Kom den friske spinat ved og lad den falde sammen. Jævn saucen med lidt maizena. Smag til med citronsaft, salt og peber. Lad det simre et par minutter. Læg kalveschnitzler øverst i saucen, hvor de varmes med et øjeblik. Drys med lidt hakket rosmarin og server sammen med ovnstegte kartofler.



mad med mere

Marts 2026



Stegt svinekam med rødkålssalat

Kødkasse

Opskrift 6

Ingredienser:

1 svinekam
Salt
1 dl perlespelt
2 æbler
1/4 rødkål
1 rødæg
1 dl tørrede frugter (abrikoser, rosiner og tranebær)

Dressing:

2 spsk. olie
4 spsk. æbleeddike
2 tsk. akaciehonning
1 tsk. spidskommen
Salt og peber

Fremgangsmåde:

Kog perlespelt efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl. Klargør frugt og grønt. Snit æblerne i både. Rødkål og rødæg snittes helt fint. Hak de tørrede frugter groft. Vend perlespelt, æbler, rødkål samt rødæg med de tørrede frugter. Rør dressing sammen og smag den til med salt og peber. Vend den i salaten. Lad gerne salaten trække en halv times tid.

Gnid sværen med salt. Steg den i ovn i ca. 1 1/2 time ved 180°C til sværene er sprøde og der er en kerntemperatur på 68-72 grader. Lad stegen hvile ca. 10 minutter – og husk at her stiger temperaturen i kødet, så tag hellere stegen ud ved 68 grader end ved 72 grader. Er sværene ikke sprøde så sæt grill på ovnen, men hold øje og gør det nogle grader inden stegen skal ud.



mad med mere

Marts 2026



Italiensk farsbrød

Kødkasse

Opskrift 7

Ingredienser:

1 farsbrød
1 ds. flåede cherrytomater
1 dl fløde
2 tomater
1 mozzarellakugle
1 tsk. oregano
Salt og friskkværnet peber
Chilipulver

Tilbehør:

Små kartofler
Grønne bønner

Fremgangsmåde:

Læg farsbrødet i et passende ovnfast fad. Rør lidt salt, peber og chilipulver i fløden og bland med de flåede cherrytomater. Hæld ved farsbrødet. Skær de friske tomater og mozzarellaosten i skiver og fordel dem på toppen af farsbrødet. Drys med oregano. Bag farsbrødet i ovnen ved 200°C i ca. 35 minutter eller til det er gennemstegt.

Server med kogte eller stegte kartofler samt kogte bønner.



mad med mere

Marts 2026



Stegt flæsk med persillesauce

Kødkasse

Opskrift 8

Ingredienser:

1 kg stegeflæsk i skiver
1 kg kartofler
2 spsk. smør
2 spsk. hvedemel
5 dl mælk
1 bdt. persille
Revet muskatnød
Salt og hvid peber

Tilbehør:

Kogte kartofler
Syltede rødbeder

Fremgangsmåde:

Smelt smør i en gryde ved middelvarme uden det bruner. Pisk melet i. Pisk dernæst mælk i lidt ad gangen indtil den rette konsistens opnås. Smag sovsen til med salt, hvid peber og lidt revet muskatnød. Hak persillen fint og rør den i til sidst. Steg flæsket til det er sprødt og server sammen med nykogte kartofler, syltede rødbeder og persillesauce.



mad med mere

Marts 2026



Cannelloni med gris og mornaysauce

Kødkasse

Opskrift 9

Ingredienser:
800 g hakket skinkekød
350 g hakket spinat
4 fed hvidløg
2 løg
1 bdt. frisk basilikum
5 dl mornaysauce
Frisk mozzarellakugle
Olie
Salt og peber
500 g friske lasagneplader
(eller ca. 20–25 cannelloni)

Tilbehør:
Tomatsalat

Fremgangsmåde:
Hak løg og hvidløg fint og svits det gyldent i lidt olie. Tilsæt det hakkede kød og steg videre til det er godt brunet. Tilsæt spinat og steg videre inden hakket basilikum tilsættes. Smag til med salt og peber. Lad fyldet køle af. Bred lasagnepladerne ud på køkkenbordet og skær dem i mindre stykker. Fordel kødfyldet på pastapladerne og rul dem sammen som en pandekage. Læg de fyldte pandekager side om side i et passende smurt fad og kom den eventuelle rest af kødet hen over før mornaysaucen hældes over. Sørg for at alle pastarør er dækket. Pluk eller skær mozzarellakuglen i stykker og fordel den ovenpå sauceen. Kom fadet i ovnen ved 180°C i 25–30 minutter indtil toppen er gylden.

Server med en tomatsalat.



Shepherds Pie

Kødkasse

Opskrift 10

Ingredienser:
800 g hakket oksekød
2 løg
3 gulerødder
3 stængler bladselleri
2 fed hvidløg
4 spsk. tomatpuré
4 dl oksebouillon
1 dl rødvin
2 spsk. worcestershire sauce
1 tsk. timian
1 tsk. rosmarin
Smør til stegning
1 bdt. persille
Salt og peber

Kartoffelmos:
1 kg kartofler
75 g smør
½ dl sødmælk
Salt og peber

Fremgangsmåde:
Klargør grøntsagerne. Hak løg og hvidløg fint. Riv gulerødder og bladselleri groft. Svits løg i en gryde med smør til de er klare og bløde. Tilsæt kød og brun det godt ved høj varme. Tilsæt gulerødder, bladselleri, hvidløg, tomatpuré, rødvin, worcestershiresauce, bouillon samt timian, rosmarin, salt og peber. Lad det koge op, skru derefter ned for varmen, og lad det simre uden låg i 15–20 minutter.

Kog kartoflerne uden salt til de er møre. Pisk med en håndmikser og tilsæt smør. Hæld mælken i lidt efter lidt og smag til med salt og peber. Fordel kødsauceen i et smurt ovnfast fad – og læg et låg af kartoffelmos henover. Bag i en forvarmet ovn ved 180°C varmluft i 30–40 minutter til overfladen er gylden.

Inden servering drysses med finthakket persille.