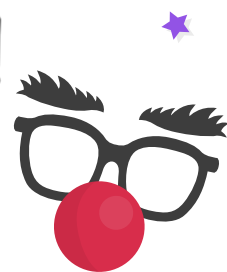




2 Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

Wochenplan KW 5 (2018)



Gemüsebolognese



Zutaten (4 Portionen)

- 500 g Pasta (z.B. Linguine)
- 850 g passierte Tomaten
- 3-4 Möhren
- Sellerie (ich hatte eine halbe)
- 2 kleine Zwiebeln
- etwas Knoblauch
- 1 rote Paprika
- eine kleine Dose Mais
- Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer, Zucker, italienische Kräuter (getrocknet)
- Öl
- frischer Basilikum
- ggf. Parmesan

1. Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden
2. in einer großen Pfanne (oder einem Topf) das Gemüse in etwas Öl und Knoblauch anschwitzen
3. mit den Tomaten ablöschen
4. einen guten Schuss Balsamicoessig hinzugeben und ca. 1 EL Zucker
5. Mais abtropfen lassen und hinzugeben
6. getrocknete Kräuter (Oregano, Basilikum, etwas Rosmarin) hinzugeben und die Sauce auf mittlere Hitze köcheln lassen (je länger, desto besser)
7. zwischendurch die Sauce umrühren und ggf. etwas Wasser hinzugeben
8. wenn die Tomatensauce eingekocht ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abschütten
10. Nudeln unter die Sauce geben und mit frischem Basilikum und ggf. Parmesan servieren

Kartoffel-Leberkäs-Pfanne mit Brokkolisalat



Zutaten (4 Personen)

- 3-4 Scheiben Leberkäs
- Kartoffeln (ich hatte ca. 1 kg)
- Salz, Pfeffer
- Öl
- ggf. Eier
- für den Brokkolisalat:
 - Bund Brokkoli in Röschen
 - 1 rote Paprika
 - 1 Apfel
 - handvoll Pinienkerne
 - guten Schuss Olivenöl und weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

1. für den Salat die Paprika und den Apfel in Stücke schneiden
2. Brokkoli, Paprika und Apfel zerkleinern (z.B. mit einer Küchenmaschine) und Pinienkerne hinzugeben
3. aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und unter den Salat mischen und durchziehen lassen
4. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
5. Leberkäs mundgerechte Stücke schneiden
6. in einer großen Pfanne mit heißem Öl die Kartoffelstücke anbraten und immer mal wieder wenden
7. nach einiger Zeit die Leberkässtücke hinzugeben und mit anbraten
8. mit Salz und Pfeffer würzen
9. ggf. ein Spiegelei dazu reichen

Linseneintopf



Zutaten (für 4 Personen)

- Linsen (ich hatte ein halbes Paket trockene Linsen)
- 2 Möhren
- 1 Stange Porree
- 4-5 Kartoffeln
- 4 Mettenden
- ca. 2,5 l Gemüsebrühe

1. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Möhren mit dem Sparschäler schälen, Enden abtrennen und in Stücke schneiden
3. Porree in Scheiben schneiden und gut abwaschen
4. alles zusammen in einem Topf mit Wasser/Gemüsebrühe bedecken und köcheln lassen (ca. 30 min), gelegentlich umrühren und ggf. Wasser hinzugeben
5. Mettenden (ganz oder in Stücken) zu der Suppe geben und mitköcheln lassen (ca. 10 min) bis die Linsen weich sind
6. ggf. noch mit Salz/Pfeffer nachwürzen (die Mettwürschen geben jedoch schon viel Geschmack)

Dreierlei Wraps

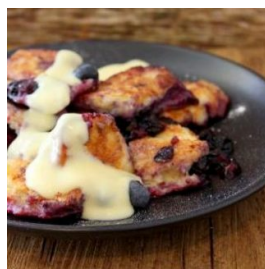


Zutaten

- Tortillas
- Gemüse nach Wahl (z.B. (Römer)Salat, Paprika, Zwiebeln, Mais, Kidneybohnen)
- (Kichererbsen.)Hummus
- Frischkäse
- Dressing aus einer Hand voll Parmesan, 3 EL Salatmayonnaise, 3 EL Schmand, etwas Worcestershire-Soße, Salz und Pfeffer

1. Salat waschen, Strunk entfernen und Salatblätter in mundgerechte Stücke schneiden/Zupfen
2. Dressing für Caesar Salad anrühren und mit dem Salat mischen
3. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden
4. gewünschtes Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten
5. Wraps bestreichen, befüllen und aufrollen
6. z.B. mit Hummus und lauwarmes Gemüse
7. oder mit Frischkäse und Rohkost
8. oder mit Caesar Salad

Haferflocken-Kaiserschmarrn mit Heidelbeeren



Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Eier
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 125 g Heidelbeeren
- 125 ml Milch
- 50 g Mehl
- 5 EL feine Haferflocken
- Öl
- Puderzucker und/oder Vanillezucker

1. Teig anrühren und Heidelbeeren untermischen
2. in einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen
3. Teig hineingeben und auf mittlerer Hitze backen bis die Unterseite fest geworden ist.
4. Teig wenden und kurz anbacken
5. den festen Teig mit zwei Pfannenwendern in Stücke zupfen
6. den Kaiserschmarrn auf einen Teller geben und mit Puderzucker oder Vanillesoße servieren