Sckinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch



Wechenplan KW 1 (2018)





Zutaten (4 - 6 Personen)

- ca. 500 g Gehacktes
- 2 Stangen Lauch
- 2 Packungen Schupfnudeln (aus der Kühltheke)
- 1 Paket Schmelzkäse (wahlweise auch Creme fraîche)
- ca. 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- **1.** Enden vom Lauch abtrennen und die Lauchstange in Scheiben schneiden und gründlich durchspülen
- 2. Gehacktes in einer Pfanne mit Öl anbraten und den Lauch hinzugeben
- 3. Lauch mit andünsten
- **4.** nach und nach etwas von der Brühe hinzugeben, damit der Lauch nicht anbrennt und gedünstet wird
- 5. Schupfnudeln in einer separaten Pfanne goldgelb anbraten
- 6. Schmelzkäse zur Hack-Lauch-Masse geben, schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 7. zusammen mit den Schupfnudeln servieren

Pilzrisotto mit Salat



Zutaten (4 Personen)

- 250 g Champignons
- 400 bis 500 g Risotto-Reis (oder Milchreis)
- ca. 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Parmesan
- Butter
- 1. Champignons putzen
- einige Champignons fein würfeln (z.B. mit der Küchenmaschine), den Rest in dünne Scheiben schneiden
- 3. Zwiebel abziehen und würfeln
- **4.** etwas Butter in einem großen Topf erhitzen
- **5.** Zwiebelwürfel und CHampignonwürfel bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten
- **6.** den Reis dazugeben und ebenfalls unter Rühren glasig dünsten (nicht bräunen!)
- 7. etwa die Hälfte der Brühe zum Reis geben und bei kleiner Hitze ca 20 Minuten im offenen Topf kochen lassen
- **8.** immer wieder umrühren und etwas Brühe nachgießen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist
- 9. zum Schluss sollte das Risotto eine cremige Konsistenz haben
- 10. ich lasse es bei geschlossenem Deckel immer noch etwas stehen
- 11. restlichen Champignons in einer Pfanne mit Öl anbraten
- **12.** etwas geriebenen Parmesan vorsichtig unterrühren
- 13. mit Salz und Pfeffer würzen
- **14.** Risotto mit den angebratenen Champignons und Parmesan servieren

Möhrencremesuppe mit Feta und geschmorten Zwiebeln



Zutaten (4 Personen)

- ein Bund Möhren
- 200 g Sahne
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- 3 bis 4 Zwiebeln
- Feta
- Salz, Pfeffer, Zucker



- 1. Möhren schälen, Enden abtrennen und in möglichst gleich große Stücke schneiden
- 2. Möhren in einem Topf mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und kochen bis sie gar sind
- 3. Sahne hinzugeben und pürieren
- 4. mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Zwiebeln schälen und in einer Pfanne mit Öl und etwas Zucker schmoren bis sie schön braun sind
- 6. Suppe mit zerbröseltem Feta und Zwiebeln servieren

Grünkohl mit Mettenden



Zutaten (4 Personen)

- 1 Glas Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 4 Mettenden
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- Senf nach Geschmack
- Zucker
- dazu serviere ich Salzkartoffeln
- 1. Zwiebel schälen und würfeln
- 2. Mettenden in Stücke schneiden
- **3.** in einem Topf Zwiebeln mit etwas Öl glasig dünsten und die Mettenden hinzugeben und anbraten
- 4. mit dem Grünkohl und der Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen
- 5. ca. 2 TL Senf und etwas Zucker hinzugeben
- **6.** immer wieder den Grünkohl umrühren und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist
- 7. dazu Salzkartoffeln servieren

Pasta arrabiata



Zutaten (4 Personen)

- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni oder Chiliöl
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano, Chili)
- Olivenöl
- etwas Zucker
- dazu bissfest gekochte
- Nudeln nach eigener Wahl reichen
- 1. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden
- in einem Topf mit etwas Olivenöl die Zwiebelstücke andünsten und etwas zuckern
- **3.** Peperoni in kleine Ringe schneiden und mit anbraten (essen die Kinder mit, lasse ich diese weg und gebe am Ende an meine Portion Chiliöl)
- 4. mit den gestückelten Tomaten ablöschen und würzen
- 5. Soße unter die Nudeln mischen und servieren