

Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch



Wochenplan KW 2 (2018)



Lasagne



Zutaten (4 - 6 Personen)

- 500 g Rinderhack
- 1 kg passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln (und ggf. Knoblauch)
- 2-3 Möhren
- Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Basilikum
- Lasagneplatten
- für die Béchamelsauce: ca. 50 g Butter, etwas Mehl und Milch
- geriebenen Käse zum Überbacken

1. Zwiebeln schälen und würfeln
2. Zwiebelwürfel (und ggf. Knoblauch) in einer Pfanne mit Öl andünsten
3. das Gehackte dazugeben und anbraten
4. Möhren raspeln und mit hinzugeben
5. Tomatensoße mit etwas Wasser hinzufügen und köcheln lassen
6. etwas Tomatenmark hinzugeben
7. mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprika) und Kräutern (Oregano, Basilikum) nach Belieben würzen
8. auf einer niedrigen Stufe köcheln lassen und gelegentlich umrühren
9. Backofen vorheizen (ca. 175 Grad, Umluft)
10. in einer Auflaufform etwas der Bolognese-Sauce geben und Lasagneplatten darauf nebeneinander legen (ich kriege in meine Form genau 4 Platten nebeneinander)
11. auf die Platten wiederum Sauce streichen und so lange schichten, wie gewünscht (oder bis keine Sauce mehr da ist ;-))
12. auf die letzte Plattenschicht Béchamelsauce geben
13. dafür in einem Topf Butter erhitzen und mit einem Schneebesen etwas Mehl darin klumpig werden lassen
14. mit Milch (ca. 250 ml) ablöschen und unter Rühren auflöchen lassen bis es eine dickflüssige Konsistenz hat (gut rühren, damit sich alle Klumpen auflösen)
15. Lasagne mit Käse bestreuen und mit Aluminiumfolie bedeckt ca. 40 min in den Ofen geben
16. Aluminiumfolie vorsichtig von der Auflaufform abnehmen und weitere 10 min den Käse überbacken lassen bis er Farbe annimmt
17. in 4 bzw. 6 Stücke schneiden und servieren

Blumenkohlcremesuppe mit Nusscrunch



Zutaten (4 Personen)

- 1 Blumenkohl
- Gemüsebrühe
- 200 g Sahne (ich hatte ca. 100 g und etwas Milch)
- Salz, Pfeffer
- für den Nusscrunch: Nüsse nach Wahl (z.B. Mischung für Salate)

1. Blumenkohl in Röschen trennen und abwaschen
2. in einem Topf mit Gemüsebrühe bedecken und köcheln lassen bis er bissfest ist
3. Gemüsebrühe etwas abgießen (ich lasse immer eine kleine Pfütze im Topf)
4. Sahne hinzugeben und pürieren
5. einmal aufkochen lassen
6. mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Nüsse zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten
8. Suppe mit den gerösteten Nüssen servieren



Chicken Nuggets (mit Knusper-Panade)



Zutaten (4 Personen)

- 3 (halbe) Hähnchenbrustfilets
- zum Panieren:**
- einen tiefen Teller voll Mehl
- einen Schüssel mit (zerkrümelten) Cornflakes
- einige Röstzwiebeln
- 2 verquirlte Eier
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- dazu z.B. Reis mit Erbsen und angebratenen Paprikastücken

1. Hähnchenbrustfilets säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Panierstraße vorbereiten: hintereinander Mehl, Eier (mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürzt) und Cornflakes/Röstzwiebeln bereitstellen
3. Pfanne mit Öl erhitzen
4. Hähnchenstücke zunächst in Mehl wälzen, dann im Ei und als letztes in den Cornflakes (diese auch etwas andrücken)
5. fertig panierte Hähnchenstücke in der Pfanne von allen Seiten einige Minuten goldgelb braten

Couscous-Bowl



Zutaten (4 Personen)

- etwa 2 Tassen Couscous
- Gemüse nach Wahl (z.B. geröstete Kichererbsen, Blumenkohl, Tomaten, Möhren mit Sesam)
- für die Sauce:** Creme fraîche mit etwas Milch verrührt und mit "Café de Paris" gewürzt
- Falafel

1. Couscous nach Packungsangabe zubereiten
2. Falafel anbraten
3. Gemüse garen bzw. anbraten
4. alles zusammen mit Sauce servieren



Kartoffel-Spinat-Auflauf



Zutaten (4 Personen)

- ca. 1 kg Kartoffeln
- Blattspinat (ich hatte ein Paket TK-Blattspinat)
- 200 g Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat

1. Kartoffeln schälen und würfeln
2. Kartoffelwürfel in Salzwasser kochen (ca. 10 min., nicht zu weich werden lassen)
3. Blattspinat auftauen lassen und gut ausdrücken
4. Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen
5. Sahne und Gemüsebrühe zusammen in einem Topf kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
6. Kartoffeln abschütten
7. in eine ofenfesten Form die Kartoffeln und den Spinat geben und mit der Sahne übergießen
8. Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig auf die Kartoffeln geben
9. ca. 15 bis 20 min in den Ofen geben

