

2 Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

Wochenplan KW 4 (2018)



Gyros-Gemüse-Pfanne



Zutaten (4 Portionen)

- 3-4 Hähnchenbrustfilets (oder wahlweise Schweinefleisch)
 - 1 Zucchini
 - 1 rote Paprika
 - 1 große Zwiebel
 - einige Champignons
 - ca. 100 g Creme fraîche
 - 2-3 EL Gyrosgewürz
 - Salz, Pfeffer, ggf. Knoblauch
 - Öl
 - etwas zerbröselter Feta zum Servieren
- dazu schmecken Pommes oder Reis, Krautsalat oder ein griechischer Salat aus Gurke/Tomate/Feta/Zwiebeln und Tzatziki)

1. am besten schon ein paar Stunden vor dem Kochen das Fleisch säubern und in dünne Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Öl, Zwiebelringen und dem Gyrosgewürz marinieren und im Kühlschrank durchziehen lassen (kein Muss)
2. Gemüse waschen/säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin anbraten
4. wenn das Fleisch Farbe angenommen hat, das Gemüse hinzugeben und mit anbraten
5. am Ende gebe ich noch etwas Creme fraîche hinzu, dann ist es schön cremig und nicht zu trocken
6. mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. mit Feta servieren

Asia Nudeln



Zutaten (4 Personen)

- 1 Packung Mie-Nudeln (instant)
- Gemüse nach Wahl (z.B. Weißkohl, Möhren, Paprika, Frühlingzwiebeln, Champignons, ...)
- Sojasoße (etwa 100 ml)
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- (Erdnuss)öl
- wer möchte kann noch etwas Ingwer (pulver) hinzugeben

1. Gemüse säubern bzw. schälen
2. alles in mundgerechte/kleine Stücke schneiden
3. In einer Pfanne (oder Wok) das Gemüse in etwas Öl anbraten und nach und nach etwas Sojasoße hinzugeben (ich gebe auch etwas Wasser noch dazu, muss aber nicht)
4. in einem Topf Wasser zum Kochen bringen, abstellen und die Mie-Nudeln ein paar Minuten ins heiße Wasser geben
5. Mie-Nudeln abgießen und zum Gemüse geben
6. mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und servieren
7. das Gemüse darf ruhig noch etwas Biss haben

Reibeplätzchen



Zutaten (für ca. 12 Stück)

- 1,5 kg Kartoffeln
- 1-2 Zwiebeln
- 4-5 Eier
- 2-3 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Ausbacken

1. Kartoffeln schälen und reiben
2. Zwiebel schälen und reiben
3. Eier untermengen bis eine Masse entsteht, Mehl hinzugeben und etwas würzen (Pfeffer/Salz)
4. ich lasse die Masse immer ein wenig stehen und siebe sie dann etwas durch, damit sie nicht zu flüssig ist
5. reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und mit der Kelle kleine Mengen Teig mit etwas Abstand in die Pfanne geben
6. von beiden Seiten braten und immer wieder wenden

Gnocchi mit Pilz-Käse-Sauce



Zutaten (4 Personen)

- 800 g Gnocchi (z.B. aus der Frischetheke)
- 250 g weiße Champignons
- 1 Zwiebel
- 250 g Sahne
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Schmelzkäse
- Salz, Pfeffer, Kräuter (z.B. Schnittlauch)
- ggf. Parmesan

1. Champignons säubern und in Scheiben schneiden
2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
3. in einer tiefen Pfanne Champignons und Zwiebelringe in etwas Öl anbraten
4. wenn die Champignons Farbe angenommen haben, mit der Sahne und der Brühe ablöschen
5. Schmelzkäse hinzugeben und einrühren
6. mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken
7. Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten
8. Gnocchi zusammen mit der Soße und etwas Parmesan servieren

Tomatensuppe mit Pinienkernen



Zutaten (4 Personen)

- 1 kg passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- Prise Zucker
- 200 g Sahne
- Pinienkerne
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- Olivenöl

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
2. in einem Topf die Zwiebel in etwas Olivenöl mit Zucker andünsten
3. mit der Tomatensoße ablöschen und würzen
4. Sahne hinzugeben und abschmecken
5. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz anrösten
6. Suppe mit Pinienkernen servieren