

2 Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch



Wochenplan KW 1 (2019)



Joghurt-Curry-Hähnchen



Zutaten (4 Personen)

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- einige Cocktailtomaten
- ca. 300 ml. Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Curry
- indische Gewürzpaste
- 1 Becher griechischer Joghurt
- dazu passt Reis und Salat

1. Hähnchen säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Möhren und Zwiebel schälen
3. Möhren würfeln
4. Zwiebel in feine Ringe schneiden
5. in einer Pfanne das Hähnchenfleisch zusammen mit den Zwiebelringen anbraten
6. würzen (Salz, Pfeffer, Curry, Gewürzpaste o.ä.)
7. Möhre hinzugeben
8. ist das Fleisch von allen Seiten angebraten mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen
9. ca. 5 min köcheln lassen und die Temperatur runterstellen
10. Joghurt und Tomaten hinzugeben, etwas köcheln lassen und abschmecken
11. mit Reis und Salat servieren



Tomaten-Paprika-Suppe mit Knusperfeta



Zutaten (4 Personen)

- 2-3 rote Paprikaschoten
- 1 Zwiebel und 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Orangensaft
- ca. 800 g passierte Tomaten
- etwas Creme fraîche
- Salz, Pfeffer, Zucker und ggf. Knoblauch
- für den Knusperfeta:
 - 200 g Feta
 - etwas Paniermehl oder Pankobrösel
 - Olivenöl

1. Paprika waschen, entkernen und grob würfeln
2. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
3. in einem Topf etwas Öl erhitzen und Paprika und Zwiebeln darin andünsten (ggf. mit Knoblauch, wenn man möchte)
4. Tomatenmark und etwas Zucker hinzugeben
5. mit dem Orangensaft und den passierten Tomaten ablöschen
6. mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen
7. ca. 10 min zugedeckt köcheln lassen
8. für den Knusperfeta den Ofen vorheizen (Umluft 180 Grad)
9. Feta auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech grob zerbröckeln und mit etwas Öl und Paniermehl vermengen
10. auf dem Blech verteilen und ca. 10 min im heißen Ofen backen
11. Suppe pürieren und ggf. abschmecken
12. Suppe mit etwas Creme fraîche und Feta servieren

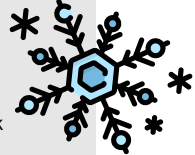


Kartoffel-Wirsing-Taler



Zutaten (ca. 10 Taler)

- 6 mittelgroße, gekochte Kartoffeln
- einige Blätter Wirsing
- 1 TL Senf
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- dazu passt Kräuterquark



1. Kartoffeln noch warm schälen und klein stampfen
2. einige Blätter Wirsing vom Strunk entfernen und möglichst klein schneiden
3. Wirsing zu den Kartoffeln geben und mischen
4. Salz, Pfeffer, Senf und die Eier hinzugeben
5. mit dem Mehl zu einer Masse rühren
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe von 2 Löffeln portionsweise von der Masse in die Pfanne geben
7. beidseitig gut durchbraten und mehrmals vorsichtig wenden
8. auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen
9. mit Kräuterquark servieren

Pizza

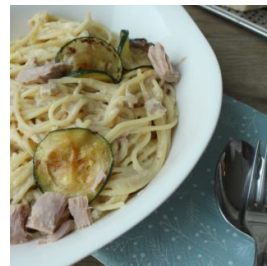


Zutaten

- Pizzateig (selbst gemacht oder gekauft)
- passierte Tomaten/Tomatensauce
- Wunschbelag (wir hatten Tomaten, Rucola, Parmesan, Mozzarella)
- Käse
- Oregano

1. Backofen auf 160-180 Grad vorheizen
2. Pizzateig entweder auf dem Blech ausrollen oder in beliebige Form bringen
3. Tomatensauce mit etwas Oregano würzen und auf dem Teig verteilen
4. beliebig belegen und mit Käse bestreuen
5. für ca. 25-30 min backen (je nach Dicke des Teigbodens)
6. (Rucola und Parmesan erst nach dem Backen draufgeben)

Pasta mit Thunfisch-Carbonara



Zutaten (3-4 Personen)

- 500 g Pasta (z.B. Spaghetti)
- 2 Dosen Thunfisch
- 3 Eigelb
- einen guten Schuss Sahne
- Parmesan
- Salz, Pfeffer
- optional: Zucchini

1. Pasta nach Packungsanweisung zubereiten
2. Eigelb verquirlen und Sahne hinzugeben
3. mit Salz und Pfeffer würzen
4. geriebenen Parmesan dazugeben
5. Thunfisch abtropfen lassen und ebenfalls unter die Masse mischen
6. Nudeln abschütten und noch ganz heiß unter die Eier-Masse heben und kräftig umrühren (ich lasse es dabei noch kurz auf der heißen Herdplatte stehen)
7. sofort servieren
8. ggf. mit gebratenen Zucchinischnitten dazu