

Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch



Wochenplan KW 2 (2019)



Hackbällchen nach Balkan-Art



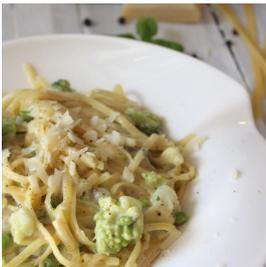
Zutaten (4 Personen)

- ca. 750 g Hackfleisch
- 1 Ei
- etwas Paniermehl/Semmelbrösel
- 1 Zwiebel & 3 Paprika
- 4 EL Essig, 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomen
- 2 EL Zucker
- Pfeffer, Salz, Chili



1. Für die Hackbällchen das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen
2. Ei und Paniermehl zur Masse hinzugeben und alles gut durchmischen
3. gleichmäßige kleine Kugeln formen (ich nehme immer einen Eisportionierer zur Hilfe)
4. Zwiebel schälen und würfeln
5. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden
6. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten
7. Zwiebeln und Paprika dazugeben und kurz mit braten
8. Zucker zufügen und leicht karamellisieren lassen
9. Mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen
10. Tomatenmark und Pizzatomen zufügen und alles einmal aufkochen lassen
11. würzen und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Temperatur ca. 45 min köcheln lassen (gerne auch länger - Soße sollte reduziert werden und nicht mehr zu flüssig sein, immer mal wieder umrühren)
12. ggf. nochmal abschmecken
13. mit Kroketten/Reis und Salat servieren

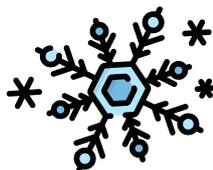
One-Pot-Pasta Primavera



Zutaten (4 Personen)

- 500 g Linguine oder Spaghetti
- wenn es schnell gehen muss, nehme ich TK-Gemüse: jeweils der Inhalt einer halben Tüte des Röschen Trios (Brokkoli, Romanesco, Blumenkohl), der Champignons und der Erbsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Creme fraîche
- Parmesan
- Salz, Pfeffer

1. die Nudeln zusammen mit dem Tiefkühlgemüse und der Gemüsebrühe in einen großen Topf geben und aufkochen lassen
2. Creme fraîche und etwas Parmesan hinzugeben und unter Rühren ca. 15 - 20 min köcheln lassen (Vorsicht dabei, das es nicht anbrennt, ansonsten noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben)
3. mit Salz und Pfeffer würzen
4. zum Ende hin die Konsistenz der Nudeln testen, damit sie nicht zu matschig werden
5. mit Parmesan servieren



Blumenkohlcremesuppe



Zutaten (4 Personen)

- 1 Blumenkohl
- Gemüsebrühe
- 200 g Sahne (ich hatte ca. 100 g und etwas Milch)
- Salz, Pfeffer
- als Topping z.B. Nusscrunch oder Croutons



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. Für den Nusscrunch: Nüsse zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten
8. Suppe mit den gerösteten Nüssen servieren

Schupfnudeln mit Sauerkraut



Zutaten

- Schupfnudeln aus der Frischetheke
- Sauerkraut (verzehrfertig)
- etwas Sahne und Gemüsebrühe
- ggf. Würstchen

Wenn es mal schnell gehen muss:

1. Schupfnudeln in einer Pfanne goldgelb anbraten
2. Sauerkraut hinzugeben und mit etwas Sahne und Gemüsebrühe ablöschen
3. ggf. Würstchen dazu anbraten

Die Kids essen gerne angebratene Schupfnudeln gerne mit Zimt/Zucker, Apfelmus und Vanillesoße.

Chicken-Burger



Zutaten

- Burger-Buns
- Chicken Nuggets
- Salat, Tomate/Gurke
- Saucen nach Wahl (z.B. Süß-sauer)

1. Hähnchen-Nuggets oder Hähnchen-Schnitzel in einer Pfanne mit Fett anbraten
2. Burger-Brötchen erwärmen (z.B. im Backofen)
3. Salat waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden
4. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden
5. Burger mit Hähnchen, Salat und Sauce belegen

dazu passen auch Pommes als Beilage