

# Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

## Wochenplan KW 3 (2019)



### Pfirsich-Hähnchen



#### Zutaten (4 Personen)

- 3 Hähnchenbrustfilets
- 2 Zwiebeln
- eine Dose Pfirsich (in Stücken)
- Tomatenmark
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- Currypulver
- etwas Curryketchup
- Salz, Pfeffer
- dazu gab es Spätzle und Bohnensalat



1. Hähnchenfilets säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden
3. in einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelringe und Hähnchenstücke darin anbraten
4. ca. 2 EL Tomatenmark hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen
5. Pfirsichstücke und etwas vom Pfirsichsaft hinzugeben und kurz mitköcheln lassen
6. mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken
7. ich habe noch einen Spritzer Curryketchup hinzugegeben
8. mit Spätzle servieren

### Brokkoli-Kichererbsen-Suppe mit Parmesan-Croutons



#### Zutaten (4 Personen)

- 1 Dose Kichererbsen (bereits eingeweicht)
- 1 Bund Brokkoli
- 1 Zwiebel
- ca. 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- für die Croutons: Baguette/Ciabatta, geriebenen Parmesan und ggf. ein paar der Kichererbsen zur Seite stellen



1. Kichererbsen abtropfen lassen
2. Brokkoli waschen und in Röschen trennen
3. Zwiebel schälen und würfeln
4. alles in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe bedecken (schaut je nach Topfgröße wie ihr mit der Flüssigkeit auskommt; Gemüse sollte gerade eben bedeckt sein, sonst wird die Suppe zu flüssig)
5. Suppe einmal aufkochen lassen und ca. 10 min köcheln lassen
6. währenddessen in einer Pfanne mit Öl Brotstücke und ggf. einige Kichererbsen anrösten und Parmesan darüber streuen
7. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. mit den Croutons servieren

### Orecchiette mit Bratwurst in (Weißwein-)Sahne-Soße



#### Zutaten (4 Personen)

- 500 g Orecchiette
- 4 frische Bratwürste
- 1 Zwiebel
- 250 g Sahne
- eine Tasse Erbsen (TK)
- Salz, Pfeffer
- ggf. ein guter Schuss Weißwein
- Parmesan zum Bestreuen
- Öl zum Anbraten

1. Zwiebel schälen und fein würfeln
2. Bratwurst in Stücke schneiden (ich drücke sie immer aus dem Darm in kleine Stücke)
3. In einer großen/tiefen Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten
4. Wurststücke dazugeben und kräftig anbraten
5. parallel die Pasta kochen
6. Sahne (und einen Schuss Weißwein) in die Pfanne geben
7. Erbsen hinzugeben und die Soße einmal aufkochen lassen
8. mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Nudeln abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben
10. sofort mit Parmesan servieren

### Bratkartoffeln, Spinat und Ei



#### Zutaten

- Bratkartoffeln
- Rahmspinat
- Spiegelei

(Mengen bitte anpassen, es handelt sich lediglich um eine Inspiration)

1. Bratkartoffeln zubereiten
2. Rahmspinat erwärmen
3. Spiegelei zubereiten

### Wrap-Pizza (Blitz-Pizza)



#### Zutaten

- Tortillas
- Tomatensoße oder Pesto
- Pizzabelag nach Wahl (z.B. Salami, Tomaten, etc.)
- Oregano
- geriebener Käse

(Mengen bitte anpassen, es handelt sich lediglich um eine Inspiration)

1. Tortillas mit Tomatensoße oder Pesto bestreichen und nach Wunsch belegen
2. mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad ca. 8 - 10 min überbacken

