

Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

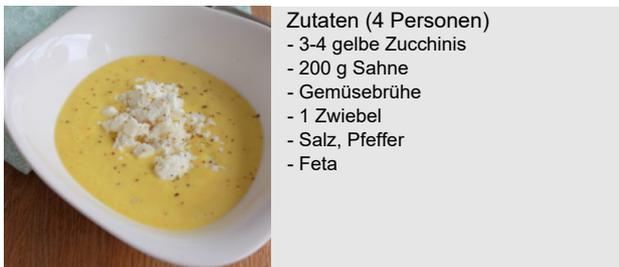
Wochenplan KW 35 (2019)

Spinat-Hackbällchen



1. Hackfleisch mit einem Ei und etwas Paniermehl vermengen
2. Spinat unter die Masse geben
3. würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. Hackfleisch zu gleich großen Bällchen formen
5. in einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten
6. ggf. Gemüse mit andünsten (z.B. Zucchiniwürfel und Champignons)
7. Hackbällchen mit Sahne und etwas Gemüsebrühe ablöschen
8. Hackbällchen bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel kurz köcheln lassen
9. Hackbällchen mit Reis servieren

Gelbe Zucchinicremesuppe mit Feta



1. Zucchini waschen, Enden abtrennen und in Stücke schneiden
2. Zwiebel würfeln
3. in einem Topf in etwas Öl die Zwiebelwürfel andünsten
4. Zucchinistücke hinzugeben und kurz mit anbraten
5. alles mit Gemüsebrühe ablöschen (Gemüse sollte gerade eben mit der Brühe bedeckt sein)
6. köcheln lassen (ca. 10 min)
7. Sahne hinzugeben und die Suppe pürieren
8. mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Feta dazu servieren

weitere Rezept-Idee



Fisch mit Kartoffeln,
Buttergemüse
und Honig-Senf-Sauce

Pasta mit frischer Tomatensauce



1. Tomaten waschen und stückeln
2. Enden der Zwiebel abschneiden und die Zwiebeln vierteln
3. in einer tiefen Pfanne die Zwiebelstücke in etwas Öl andünsten
4. Tomatenstücke hinzugeben
5. mit Zucker bestreuen und köcheln lassen (ca. 10 min)
6. immer wieder umrühren und ggf. etwas Wasser hinzugeben, wenn die Masse zu sehr an der Pfanne haftet
7. mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen
8. einen guten Schuss Balsamico hinzugeben und die Sauce pürieren
9. erneut abschmecken und ggf. nachwürzen
10. Pasta parallel dazu kochen
11. Pasta mit der Tomatensauce servieren

Gulasch mit Kartoffelklößen und Rotkohl



1. Fleisch mit Öl in einem großen Topf anbraten
2. Zwiebeln schälen und klein schneiden
3. Paprika waschen, Stiel und Innengehäuse entfernen und klein schneiden (ich raspel alles mit einem Küchenhelfer klein und lass die Stücke auch in der Soße)
4. Zwiebel- und Paprikastücke zum Fleisch geben und mit anbraten
5. Fleisch würzen und etwas Tomatenmark dazugeben
6. mit Wasser (ggf. noch etwas Brühe) ablöschen und auf mittlerer Stufe einige Zeit köcheln lassen
7. für die Klöße: Kartoffeln kochen (ich mach das schon morgens), pellen, durch eine Kartoffelpresse geben und mit dem Kartoffelmehl, etwas Muskat und Wasser Klöße formen und in heißem Salzwasser (nicht kochendem!) ca. 20 min ziehen lassen (schwimmen an der Oberfläche, wenn sie fertig sind)
8. Rotkohl erwärmen
9. Soße vom Gulasch andicken (mit Soßenbinder oder etwas Mehl)
10. ggf. abgetropfte Champignons zu der Soße geben