

2 Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

Wochenplan KW 1 (2020)

Hühnerfrikassee



Zutaten
- Reis
- Hähnchenbrust
- Erbsen
- Spargel
- Milch
- Mehl
- Butter

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die gewünschte Menge Reis darin köcheln lassen (ca. 20 Minuten)
2. in einem anderen Topf Wasser zum Kochen bringen und die gesäuberte Hähnchenbrust darin garkochen
3. Hähnchenbrust abgießen
4. etwas Butter in dem Topf erhitzen und den Boden des Topfes mit Mehl befüllen
5. Mehl und Butter bei schwacher Hitze mit dem Schneebesen zu einer Masse verrühren und unter Rühren Milch hinzugeben
6. Soße einmal aufkochen lassen und bei zu fester Konsistenz Milch nachgeben (zu flüssig darf es aber nicht werden!)
7. Hähnchenbrust und Spargel in Stücke schneiden und zusammen mit den Erbsen zur Soße geben
8. evtl. mit etwas Gemüsebrühe und Curry abschmecken
9. Reis abgießen und zusammen mit dem Hühnerfrikassee servieren

Gnocchi mit Spinat-Käse-Soße



Zutaten (4 Personen)
- Gnocchi
- Blattspinat (ich hatte tiefgekühlten)
- etwas Sahne
- Schmelzkäse
- Gewürze

1. TK-Blattspinat auftauen und mit einem Schuss Sahne und Schmelzkäse erwärmen (ggf. etwas nachwürzen)
2. Gnocchis kochen
3. Gnocchis abgießen und mit der Spinat-Käse-Sahne-Soße vermengen und servieren

Orientalische Linsensuppe



Zutaten (4 Personen)
- 1 Zwiebel
- ggf. Knoblauch
- 250 g rote Linsen
- 200 g passierte Tomaten
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Thai-Curry-Pulver
- etwas Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Öl

1. Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen bis sie goldgelb sind (ggf. auch Knoblauch mit andünsten)
2. Currypulver zugeben, kurz mitrösten
3. Linsen, passierte Tomaten und etwas Gemüsebrühe (ca. 500 ml) in den Topf geben
4. Salz und Pfeffer zugeben
5. ca. 15-20 Min köcheln lassen bis die Linsen weich sind
6. wer möchte kann die Suppe pürieren (dann ggf. noch etwas Wasser hinzugeben)

Käsespätzle mit Salat



Zutaten
- 5 Eier
- 400 g Mehl (ich hatte Hälfte Weizen- und Hälfte Dinkelmehl)
- ca. 150 ml Wasser
- Reibekäse, Kräuter, Zwiebeln
- Muskat, Salz

1. Eier mit dem Mehl vermengen und das Wasser nach und nach dazugeben bis ein zähflüssiger Teig entsteht
2. mit etwas Salz und Muskat würzen
3. Teig ca. 30 min ruhen lassen
4. Wasser zum Kochen bringen und Teig durch ein Spätzlesieb geben
5. fertige Spätzle schwimmen an der Oberfläche und können abgeschöpft werden
6. Spätzle mit etwas Reibekäse im Ofen bei 180 Grad überbacken (ca. 5 min) und mit Kräutern und gerösteten Zwiebelringen (selbstgemacht oder gekauft) servieren

weitere Rezept-Idee



Pizza
&
Salat