

# Kinden, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

## Wochenplan KW 2 (2020)

### Hähnchen mit Ricottasauce, Bandnudeln und Salat



Zutaten  
- für 4 Portionen:  
- 4 Hähnchenbrustfilets  
- 200 g Sahne  
- 1 große Zwiebel  
- ca. 150 g Ricotta  
- etwas Gemüsebrühepulver  
- Salz, Pfeffer  
- 400 g Bandnudeln  
- Salat als Beilage  
- Öl zum Anbraten

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und säubern
2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hähnchenfilets von beiden Seiten kräftig anbraten
4. das Hähnchen immer wieder wenden bis es komplett durchgegart ist
5. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und warm halten
6. Zwiebelringe in der Pfanne anbraten und mit der Sahne ablöschen
7. Ricotta hinzugeben
8. mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken
9. parallel dazu Nudeln nach Packungsanweisung kochen
10. Hähnchen mit Sauce, Nudeln und Salat servieren

### Paprikasuppe mit Tortellini und Feta



Zutaten (4 Personen)  
- 3 große Paprika (gelb und rot)  
- 1 Zwiebel  
- ca. 1,5 l Gemüsebrühe  
- 100 g Sahne  
- 2 EL Tomatenmark  
- Salz, Pfeffer  
- Öl zum Andünsten  
- dazu: Tortellini & Feta

1. Paprika waschen, Gehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und würfeln
3. in einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel- und Tomatenstücke darin glasig andünsten
4. Löffel von der angeschmorten Mischung kann nun zur Seite fürs Servieren gesellt werden
5. den Rest im Topf mit Brühe ablöschen und köcheln lassen (ca. 10 min)
6. mit Salz und Pfeffer würzen (ich habe auch noch etwas Thymian hinzugegeben)
7. pürieren
8. Sahne und Tomatenmark unterrühren und einmal aufkochen lassen
9. parallel dazu Tortellini nach Packungsbeilage kochen
10. auf dem Teller die Suppe mit Tortellini und Feta servieren

### Curry-Möhren-Risotto



Zutaten (4 Personen)  
- etwa 500 g Risotto-Reis  
- ca. 1,5 l Gemüsebrühe (ggf. mehr)  
- 1 Zwiebel  
- 3-4 Möhren  
- 1 EL Curry  
- Salz, Pfeffer  
- Parmesan

1. Zwiebel würfeln
2. in einem Topf mit etwas (Oliven)Öl die Zwiebel andünsten, Reis hinzugeben und kurz mit andünsten
3. Möhren schälen, Enden abschneiden und möglichst fein raspeln
4. Möhrenraspeln ebenfalls mit andünsten
5. EL Curry hinzugeben
6. mit Gemüsebrühe ablöschen (ich bedecke immer zunächst den Reis und gebe nach und nach Flüssigkeit nach)
7. köcheln lassen (ca. 15 - 20 min) und immer wieder umrühren bis die Flüssigkeit fast verkocht ist (es darf ruhig matschig sein ;-))
8. kurz vorm Servieren gebe ich etwas gehobelten Parmesan hinzu
9. mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Kartoffelpuffer mit Apfelmus



Zutaten  
(ca. 12 Stück)  
- 1,5 kg Kartoffeln  
- 1-2 Zwiebeln  
- 4-5 Eier  
- 2-3 EL Mehl  
- Salz, Pfeffer  
- Öl zum Ausbacken

1. Kartoffeln schälen und reiben
2. Zwiebel schälen und reiben
3. Eier untermengen bis eine Masse entsteht, Mehl hinzugeben und etwas würzen (Pfeffer/Salz)
4. ich lasse die Masse immer ein wenig stehen und siebe sie dann etwas durch, damit sie nicht zu flüssig ist
5. reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und mit der Kelle kleine Mengen Teig mit etwas Abstand in die Pfanne geben
6. von beiden Seiten braten und immer wieder wenden

### weitere Rezept-Idee



Flammkuchen