

👶 Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

Wochenplan KW 3 (2020)

Pasta mit karamellisiertem Rosenkohl



Zutaten
- 1 Beutel Rosenkohl
- 4 EL Honig
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Parmesan
- Pasta

1. Backofen vorheizen (Umluft 170 Grad)
2. Rosenkohl säubern (Strunk abschneiden und die ersten Blätter entfernen) und halbieren
3. Rosenkohl in einer Schüssel mit etwas Öl, 4 EL Honig und Salz/Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen (oder in einer Auflaufform)
4. etwa 25-30 min im Ofen backen und kurz abkühlen lassen
5. Pasta kochen
6. Nudeln unter den Rosenkohl mischen und ggf. noch etwas Öl hinzugeben
7. mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. mit Parmesan oder anderem Käse servieren

Chili con carne



Zutaten (4 Personen)
- ca. 1 kg Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- Möhre
- Tomaten (passiert)
- Kidneybohnen
- Mais
- Chili

1. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Öl in einem großen Topf oder Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln und dann das Hackfleisch darin anbraten
3. Paprika waschen und stückeln
4. Mais und Bohnen abgießen
5. Möhre schälen und in kleine Stücke raspeln und hinzugeben
6. das Fleisch würzen (Salz, Pfeffer, Chili, Tabasco,...)
7. Paprikastücke hinzugeben und etwas Wasser
8. zusammen köcheln lassen
9. Zum Schluss Tomaten hinzugeben, die Bohnen und den Mais begeben und alles bei schwacher Hitze köcheln lassen bis Flüssigkeit fast verdampft ist

Gemüse-Curry



Zutaten (4 Personen)
- 1 Dose Kichererbsen (bereits eingeweicht)
- Gemüse nach Wahl (z.B. TK)
- 1 TL grüne Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch
- etwas Sahne
- ggf. etwas Zitronengras
- Salz/Pfeffer
- dazu passt Basmatireis

1. Gemüse ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Kichererbsen abschütten
3. in einer Pfanne mit etwas Öl das Gemüse kurz anbraten
4. mit Kokosmilch und etwas Sahne ablöschen
5. Currypaste (und ggf. etwas Zitronengras) hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 min köcheln lassen
6. Kichererbsen hinzugeben und mit Salz/Pfeffer abschmecken
7. dazu Basmatireis servieren

Falafel-Bowl



Zutaten (3-4 Personen):
- Falafeln
- Rohkost eurer Wahl (z.B. Gurke, Tomate, etc.)
- geschmortes Gemüse eurer Wahl (z.B. Paprika)
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft
- Schmand/Creme fraîche
- Gewürze, Salz, Pfeffer
- Reis oder Couscous als Beilage

1. Falafeln zubereiten
2. Kichererbsen halbieren und eine Hälfte mit Zwiebeln in einer Pfanne anbraten
3. Gemüse nach Wahl abraten
4. Rohkost in mundgerechte Stücke schneiden
5. Creme fraîche und/oder Schmand mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken
6. alle Zutaten in einer Schale beliebig zusammenstellen lassen

weitere Rezept-Idee



Pellkartoffeln mit
Kräuterquark