

# 👶 Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

## Wochenplan KW 4 (2020)

### Chinesische Nudeln mit vegetarischer Frühlingssrolle



**Zutaten**

- 1 Packung Mie-Nudeln (instant)
- Gemüse nach Wahl (z.B. Weißkohl, Möhren, Paprika, Frühlingsschwabbeln, Champignons, ...)
- Sojasoße (etwa 100 ml)
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- (Erdnuss)Öl
- wer möchte kann noch etwas Ingwer(pulver) hinzugeben

1. Gemüse säubern bzw. schälen
2. alles in mundgerechte/kleine Stücke schneiden
3. In einer Pfanne (oder Wok) das Gemüse in etwas Öl anbraten und nach und nach etwas Sojasoße hinzugeben (ich gebe auch etwas Wasser noch dazu, muss aber nicht)
4. in einem Topf Wasser zum Kochen bringen, abstellen und die Mie-Nudeln ein paar Minuten ins heiße Wasser geben
5. Mie-Nudeln abgießen und zum Gemüse geben
6. mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und servieren
7. das Gemüse darf ruhig noch etwas Biss haben

### Gemüse-Creme-Suppe



**Zutaten (4-6 Personen)**

- 500 g Brokkoli
- 4-5 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Tasse TK-Erbsen
- Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer

1. Gemüse waschen bzw. schälen
2. Gemüse im Topf mit Gemüsebrühe bedecken und köcheln lassen (ca. 20 min)
3. Sahne hinzugeben und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren
4. Suppe einmal aufkochen lassen
5. mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Reispuffer



**Zutaten (3-4 Personen):**

- gekochter Reis
- Eier
- Milch
- Mehl

1. etwas Milch und Eier mit dem gekochten Reis vermengen, bis eine zähe Masse entsteht
2. etwas Mehl zum Andicken hinzugeben
3. nach Belieben würzen
4. in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Reismasse kleckweise in die Pfanne geben
5. beidseitig anbraten

### Rahmgyros mit Reis



**Zutaten (4 Personen)**

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

1. am besten schon ein paar Stunden vor dem Kochen das Fleisch säubern und in dünne Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Öl, Zwiebelringen und dem Gyrosgewürz marinieren und im Kühlschrank durchziehen lassen (kein Muss)
2. Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin von allen Seiten anbraten
3. Sahne hinzugeben und einmal aufkochen lassen
4. mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. mit Beilagen servieren

### weitere Rezept-Idee



Schnitzel zu  
Ofenkartoffel  
und Salat