

Wochenplan KW 45 (2020)



Grünkohl mit Mettenden und Kartoffeln



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Glas Grünkohl (oder TK/ frisch)
- 1 Zwiebel
- 4 Mettenden
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- Senf nach Geschmack
- Zucker
- dazu serviere ich Salzkartoffeln

1. Kartoffeln schälen und würfeln
2. Mettenden in Stücke schneiden (oder als Ganzes lassen)
3. in einem Topf Zwiebeln mit etwas Öl/Fett glasig dünsten und die Mettenden hinzugeben und anbraten
4. mit dem Grünkohl und der Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen
5. ca. 2 TL Senf und etwas Zucker hinzugeben
6. immer wieder den Grünkohl umrühren und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist
7. dazu Salzkartoffeln servieren (oder Kartoffelstücke direkt mitköcheln lassen)

Bulgur-Wraps



Zutaten für 4 Personen:

- etwa 250 g Bulgur
- Feta
- 1 rote und grüne Paprika
- Wasser/Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Kräuter, Gewürze
- Tortillas, Creme fraîche

1. Paprika in kleine Stücke schneiden
2. Bulgur mit Gemüsebrühe aufkochen und ca. 10 min köcheln lassen (pro Tasse Bulgur 2 Tassen Wasser/Brühe)
3. Tomatenmark zum Bulgur geben, durchrühren und etwas abkühlen lassen
4. Bulgur in einer Schüssel mit dem Paprika und gebröseltem Feta vermengen, würzen und kaltstellen (ggf. kann noch Zwiebel und Petersilie mit rein)
5. Wraps mit Bulgursalat und Creme fraîche servieren

Pizza



Zutaten für 1 Blech:

- 1 Tüte Trockenhefe (oder ½ frischer Hefewürfel)
- 400 g Mehl
- 300 ml Milch
- 2 TL Salz
- Prise Zucker
- Tomatensauce, Belag, Käse

1. Milch etwas erwärmen und die (Trocken-)Hefe hinzugeben
2. Mehl, Salz und Zucker hinzugeben und kneten abgedeckt an einem warmen Ort mind. 30 min ruhen lassen
3. Teig auf einem Blech ausrollen und nach Lust und Laune belegen und backen (ca. 20 min, 180 Grad Umluft)

Pasta mit Gemüsebolognese



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta (z.B. Linguine)
- 850 g passierte Tomaten
- 3-4 Möhren, ggf. Sellerie
- 2 kleine Zwiebeln
- etwas Knoblauch
- 1 rote Paprika
- eine kleine Dose Mais
- Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer, Zucker, italienische Kräuter (getrocknet)
- Öl
- frischer Basilikum
- ggf. Parmesan

1. Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden in einer großen Pfanne (oder einem Topf) das
2. Gemüse in etwas Öl und Knoblauch anschwitzen mit den Tomaten ablöschen
3. einen guten Schuss Balsamicoessig hinzugeben und ca. 1 EL Zucker
4. Mais abtropfen lassen und hinzugeben
5. getrocknete Kräuter (Oregano, Basilikum, etwas Rosmarin) hinzugeben und die Sauce auf mittlere Hitze köcheln lassen (je länger, desto besser)
6. zwischendurch die Sauce umrühren und ggf. etwas Wasser hinzugeben
7. wenn die Tomatensauce eingekocht ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abschütten
9. Nudeln unter die Sauce geben und mit frischem Basilikum und ggf. Parmesan servieren

Kartoffel-Wirsing-Suppe mit Wirsingchips



für 4 Portionen:

- 5-6 Kartoffeln
- 1 kleiner Wirsing
- 1 Zwiebel
- Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer
- ggf. Backerbsen zum Servieren

1. Blätter des Wirsings abtrennen, waschen und grob in Stücke reißen (ich entferne den härteren Strunk immer), einige Blätter für die Chips aufbewahren
2. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden
3. Kartoffelstücke und Wirsingblätter in einem Topf mit Gemüsebrühe gerade eben bedecken und köcheln lassen (etwa 15 min)
4. Sahne hinzugeben und pürieren
5. mit Salz und Pfeffer würzen
6. für die Wirsingchips einige Blätter mit Öl und Gewürzen bei 160 Grad ca. 10 min kross backen