Wochenplan KW 46 (2020)

Kinder, kommt essen!
Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

Cremige Schupfnudel-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:
2 Pakete Schupfnudeln aus dem Kühlregal
1-2 Paprikaschoten
1 Zucchini
1 Zwiebel
einige grüne Bohnen
gedünsteter Brokkoli
Kräuter (Basilikum, Oregano)
1 Becher Frischkäse (z.B. luftiger Kräuter-Frischkäse)
ggf. etwas Milch oder Sahne

1.Gemüse waschen und klein schneiden
2. Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten
3. zum Schluss den gedünsteten Brokkoli hinzugeben
4. Schupfnudeln in einer weiteren Pfanne mit etwas Öl goldgelb braten (ca. 5 min)
5. Schupfnudeln mit dem Frischkäse vermengen und ggf. etwas würzen (etwas Oregano, Salz, Pfeffer, Basilikum)
6. wer möchte kann einen Schuss Milch oder Sahne hinzugeben
7. Gemüse unterheben und servieren

Nudelauflauf mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Personen:
1 Zwiebel
ggf. Knoblauch
500 g Hackfleisch
500 g passierte oder gestückelte Tomaten
3 TL Pesto Rosso
100 ml Milch
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, getrockneter Thymian und Basilikum
400 g Nudeln (z.B. Spirelli oder Fusilli)
150 g geriebener Gouda zum Gratinieren
Öl zum Anbraten

1.Zwiebel in kleine Würfel schneiden
2. in einer Pfanne Öl erhitzen
3. Hackfleisch und Zwiebelwürfel darin anbraten
4. das Hackfleisch mit Tomatensoße ablöschen
5. Pesto, Milch und Sahne unterrühren
6. mit Salz, Pfeffer, Thymian und Basilikum abschmecken
7. Backofen vorheizen (180 Grad Umluft)
8. die ungekochten Nudeln in eine große Auflaufform geben und mit der Hackfleisch-Sauce bedecken
9. im Ofen ca. 30 min backen (ggf. nach ca. 20 Minuten den Käse zum Gratinieren über den Auflauf geben)

Paprika-Schnitzel mit Pommes

Zutaten für 4 Personen:
4 Schnitzel (ich hatte Minutensteaks)
2 rote Paprikaschoten
optional: Zwiebel/Knoblauch
2 TL Tomatenmark
250 g Sahne
200 g Schmand/Creme fraîche
125 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 EL Paprikapulver

1.Backofen vorheizen (Umluft, 180 Grad)
2. Schnitzel säubern und mit Paprikapulver und Salz/Pfeffer würzen
3. Schnitzel in einer kleinen Auflaufform dicht beieinander legen
4. Paprikaschoten halbieren, Strunk/Kerne entfernen und in Streifen schneiden
5. Paprika (und ggf. Zwiebelringe/Knoblauch) auf den Schnitzeln verteilen
6. Gemüsebrühe mit der Sahne, dem Schmand und dem Tomatenmark kräftig verrühren
7. Sauce über die Schnitzel geben, so dass alles bedeckt ist
8. im Ofen ca. 30 - 35 min garen lassen
9. mit Reis/Nudeln oder Pommes servieren

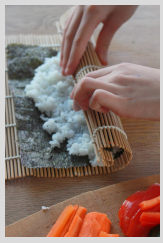
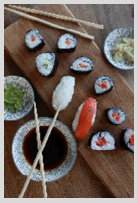
Gemüsesuppe

für 4-6 Portionen:
500 g Brokkoli
1 halber Blumenkohl
1 Stange Porree
2 Möhren
einige grüne Bohnen
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
für die Cremesuppe: 200 g Sahne

1.Gemüse waschen bzw. schälen
2. Gemüse im Topf mit Gemüsebrühe bedecken und köcheln lassen (ca. 20 min)
3. mit Salz und Pfeffer abschmecken

für die Cremesuppe: Sahne hinzugeben und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Suppe einmal aufkochen lassen.

Sushi



Wir hatten ein Sushi-Kit zum Ausprobieren. Die Handhabung war einfach und die Kids hatten Spaß beim Rollen. Überzeugt hat es uns geschmacklich aber nicht. Wir sind leider keine Sushi-Fans.