

Wochenplan KW 47 (2020)



Hackbällchen nach Balkan-Art

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 750 g Hackfleisch (ich hatte Rind und Schwein gemischt)
- 1 Ei
- etwas Paniermehl/Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 3 Paprika
- 4 EL Essig (z.B. Kräuteressig)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomen
- 2 EL Zucker
- Pfeffer, Salz, Chili



1. Für die Hackbällchen das Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen
2. Ei und etwas Paniermehl zur Masse hinzugeben und alles gut durchmischen
3. gleichmäßige kleine Kugeln formen (ich nehme immer einen Eisportionierer zur Hilfe)
4. Zwiebel schälen und würfeln
5. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden
6. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten
7. Zwiebeln und Paprika dazugeben und kurz mitbraten
8. Zucker zufügen und leicht karamellisieren lassen
9. mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen
10. Tomatenmark und Pizzatomen zufügen und alles einmal aufkochen lassen
11. würzen und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze ca. 45 min köcheln lassen (gerne auch länger - Soße sollte reduziert werden und nicht mehr zu flüssig sein, immer mal wieder umrühren)
12. ggf. nochmal abschmecken
13. mit Kroketten/Reis und Salat servieren

Bistro-Baguettes

Zutaten für 2 Baguettes/4 Hälften:

- Baguettebrötchen zum Aufbacken
- etwas geriebenen Gouda
- ½ Becher Creme fraîche
- ggf. Tomatenmark
- für den Belag: Champignons, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Salami
- Salz, Pfeffer, Oregano



1. Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft)
2. Gemüse in möglichst kleine Stücke schneiden
3. Käse zusammen mit Creme fraîche vermengen und etwas würzen
4. Baguette aufschneiden und mit der Creme-Masse bestreichen
5. beliebig belegen (Lieblingsvariante der Kids: erst etwas Tomatenmark, dann die Creme-Käse-Mischung, Salami (Bifi) und Paprika)
6. ca. 10-15 min auf mittlerer Schiene überbacken

Pasta mit Ajvar-Frischkäse-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 - 500 g Pasta
- 200 g Frischkäse
- 100 g Ajvar (mild)
- 100 g Schlagsahne, Sojacuisine, Kochsahne (10%) oder Milch
- etwas Wasser
- Salz/Pfeffer



1. Pasta nach Packungsanweisung zubereiten
2. Pasta abschütten
3. im Topf nun Frischkäse mit Ajvar und Sahne verrühren
4. etwas Wasser und die Nudeln hinzugeben
5. mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren

Klassische Erbsensuppe mit Bockwurst

für 4 - 6 Portionen:

- 500 g (Schäl)Erbsen (trocken)
- 4-5 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Möhre
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer, Thymian und Majoran
- 1 EL Butter
- Bockwürstchen



1. Erbsen waschen (nehme Schälerbsen, muss man nicht einweichen)
2. Möhre und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden
3. Zwiebel würfeln, in einem Topf mit zerlassener Butter glasig andünsten
4. Erbsen, Möhren- und Kartoffelstücke zugeben
5. Gemüsebrühe zugießen (ggf. etwas Wasser zugießen, so dass alles bedeckt ist) und kurz aufkochen lassen
6. Lorbeerblatt, etwas Thymian und etwas Majoran zugeben und die Suppe mit geschlossenem Deckel etwa 2 Stunden köcheln lassen (zwischendurch immer mal wieder umrühren und ggf. etwas Wasser hinzugeben)
7. Lorbeerblatt entfernen, Würstchen in der Suppe heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Fischfrikadelle mit Schnittlauch

für 4 Fischfrikadellen:

- 2 Seelachsfilets (z.B. TK)
- 1 Ei
- etwas Paniermehl
- Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch
- wer möchte kann etwas Fischgewürz hinzugeben



1. Seelachsfilet etwas zerkleinern und anschließend pürieren (bei TK: erst auftauen lassen)
2. die Masse mit Ei und etwas Paniermehl vermengen
3. Salz, Pfeffer und gehackten Schnittlauch hinzugeben
4. gut durchmischen (z.B. mit Handschuhen) und vier Frikadellen formen
5. in einer Pfanne Butter/Fett erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten anbraten (immer wieder wenden)