

Wochenplan KW 48 (2020)



Karamellisierter Rosenkohl

mit Bratwurst, Brokkoli und Kartoffelstampf

Zutaten für 4 Personen:

Rosenkohl
4 EL Honig
etwas Öl
Salz, Pfeffer



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
4. etwa 25-30 min im Ofen backen (er sollte nicht zu dunkel werden)

Makkaroni mit Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
3 EL Tomatenmark
400 g gestückelte Tomaten (Konserven)
etwas Butter und Olivenöl
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
Aceto balsamico
je ½ TL getrocknete Kräuter wie Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin und Salbei
Parmesan
400 – 500 g Makkaroni



1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken
2. in einem Topf etwas Olivenöl und Butter erhitzen
3. Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen
4. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz mit anschwitzen
5. Tomaten aus der Dose dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und zugedeckt etwa 15 - 20 Minuten köcheln lassen
6. die Sauce fein pürieren und mit Balsamico und den Kräutern abschmecken
8. Makkaroni nach Packungsanweisung zubereiten und mit der Sauce und geriebenem Parmesan bestreut servieren

Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse mit geschmorten Champignons und Veggie-Frikadelle



- Kohlrabi und Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Brühe weich kochen lassen, dann abschütten
- für die Mehlschwitze: in einem Topf 1 EL Butter schmelzen, mit dem Schneebesen etwas Mehl einrühren und Milch hinzugeben; unter Rühren andicken und würzen
- Kartoffeln/Kohlrabi untermischen

Paprika-Reis-Pfanne mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Personen:

250 g Reis
500 g Hackfleisch
2 Paprika
1 Zwiebel
ca. 4 EL Ajvar (oder Curryketchup)
ca. 800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprika



1. Paprika in kleine Stücke oder Streifen schneiden
2. Zwiebel häuten und fein würfeln
3. Gehacktes in einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten
4. Paprika und Zwiebel hinzugeben
5. mit der Gemüsebrühe ablöschen und Ajvar oder Curryketchup hinzugeben
6. ca. 25 min köcheln lassen und immer wieder umrühren (Flüssigkeit sollte komplett aufgesogen bzw. verkocht sein)
7. ggf. etwas Flüssigkeit hinzugeben - es sollte nicht am Boden anbrennen
8. mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken

Blumenkohlcremesuppe mit Nusscrunch

für 4 Portionen:

ein Blumenkohl
4-5 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Möhre
Gemüsebrühe
Lauchzwiebel oder Porree
Gewürze
halben Becher Creme fraîche oder Sahne
Nüsse



1. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden
2. Zwiebel/Lauchzwiebel schälen und in Stücke schneiden
3. Möhre mit dem Sparschäler schälen, Enden abtrennen und in Stücke schneiden
4. Blumenkohl vom Strunk entfernen und in Röschen trennen
5. Zwiebeln mit etwas Öl in einem Topf glasig werden lassen und die Gemüse- und Kartoffelstücke hinzugeben
6. mit Gemüsebrühe bedecken
7. köcheln lassen (ca. 20 min) und ggf. würzen (Salz, Pfeffer)
8. pürieren und etwas Creme/Sahne hinzugeben
9. Nüsse zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten
10. Suppe zusammen mit dem Nusscrunch (und Brot/Baguette) servieren