

# Wochenplan KW 49 (2020)



## Tagliatelle mit Champignons und Basilikum-Rucola-Pesto



### Zutaten für 4 Personen:

- 400 - 500 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
  - einige Champignons
  - 1 Zwiebel
  - Pinienkerne
- für das Pesto:
- Bund frischer Basilikum
  - Rucola
  - kleines Stück Parmesan
  - ca. 100 ml Olivenöl
  - Salz
  - Pinienkerne

1. für das Pesto den Basilikum mit etwas Olivenöl, Salz, Parmesan, Pinienkernen und einer großen Hand voll Rucola zerkleinern (ich mache das vorsichtig mit einem Pürierstab; passt aber auf, dass dieser nicht heiß wird - kurze Stöße mit Pause am besten)
2. Champignons säubern und in Scheiben schneiden
3. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
4. in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebelringe und Champignonscheiben darin anbraten
5. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten
6. Pinienkerne anrösten
7. Nudeln abschütten und mit dem Pesto vermengen
8. Champignons mit unterheben
9. Pasta auf einem Teller mit etwas Rucola und den gerösteten Pinienkernen servieren

## Kartoffeln mit Rahm-Hackfleisch-Sauce und Möhren



### Zutaten für 4 Personen:

- Ca. 500 g Hackfleisch
- 200 g Sahne
- 100 ml Brühe
- 1 Zwiebel
- 4-5 Möhren
- 1 EL Butter
- Kartoffeln

1. Zwiebel schälen und würfeln
2. Zwiebel und Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl krümelig anbraten
3. Hackfleisch mit Sahne und Brühe mischen und einmal aufkochen lassen
4. Möhren schälen, Enden abtrennen und in Scheiben schneiden
5. Möhrenstücke in Wasser bissfest kochen
6. Möhrenstücke abschütten und mit der Butter vermengen
7. parallel die gewünschte Menge an Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen
8. Kartoffeln mit Möhren und Rahm-Hackfleisch servieren

## Reis mit Gemüse und Erdnuss-Sauce



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Tassen Reis (z.B. Jasmin oder Basmati)
- Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Zwiebel, gedünsteter Brokkoli, Möhre)
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Currypulver
- 200 g Sahne
- etwas (Gemüse)Brühe
- (Erdnuss-)Öl
- optional: Sesam zum Bestreuen

1. Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. in einer Pfanne etwas (Erdnuss)Öl heiß werden lassen und das Gemüse darin anbraten (vorgegarten Brokkoli erst am Ende hinzugeben)
3. für die Erdnusssoße die Erdnussbutter mit der Sahne aufkochen lassen, Curry hinzugeben und mit Brühe die Sauce cremig rühren (Brühe bis zur gewünschten Konsistenz dazugeben)
4. parallel Reis nach Packungsbeilage zubereiten
5. Reis mit Pfannengemüse und Erdnusssoße servieren
6. wer möchte kann noch etwas Sesam darüber geben

## Brokkolicremesuppe mit Knusper-Bacon



### für 4 Portionen:

- für ca. 4 Portionen:
- 500 g Brokkoli
- 150 g Sahne
- Gemüsebrühe
- Bacon
- Salz, Pfeffer

1. Brokkoli waschen und in Röschen trennen
2. in einem Topf mit Wasser/Gemüsebrühe köcheln lassen bis der Brokkoli gar ist (ca. 10 min)
3. etwas Wasser abgießen (Brokkoli sollte gerade eben mit Wasser bedeckt sein, sonst wird es zu flüssig)
4. pürieren und Sahne hinzugeben; kurz aufkochen lassen
5. mit Salz/Pfeffer abschmecken
6. Bacon in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl schön knusprig anbraten
7. Suppe mit dem Knusper-Bacon servieren

## Pizza und Salat



- Pizza mit Belag nach Wahl (z.B. Tomaten und Mozzarella, Thunfisch und Zwiebeln, Salami)

Dazu passt ein Salat sehr gut.