

Wochenplan KW 50 (2020)



Gyros-Pita-Tasche

Zutaten für 4 Personen:

- 3-4 Hähnchenbrustfilets
- 1-2 große Zwiebeln
- 2-3 EL Gyrosgewürz
- Pita-Taschen oder kleine Fladenbrote
- Tzatziki
- Salz, Pfeffer, ggf. Knoblauch
- Öl
- Krautsalat, griechischer Salat aus Gurke/Tomate/Feta/Zwiebeln



- vor dem Kochen das Fleisch säubern und in dünne Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Öl, Zwiebelringen und dem Gyrosgewürz marinieren und im Kühlschrank durchziehen lassen
- Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin von allen Seiten anbraten
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- in einer Pita-/Fladenbrot-Tasche mit Tzatziki, Kraut- und Bauernsalat servieren

Schwedische Kartoffeln und Rotkohlsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 8-10 gleichgroße Kartoffeln
- 200 g Sahne
- 100 g saure Sahne
- etwas Brühe, Muskat, Salz und Pfeffer
- Butter zum Einfetten der Auflaufform
- für den Rotkohlsalat:
- ½ Rotkohl, 1 Apfel
- 2 EL Honig, 3 EL Balsamico, 5 EL Speiseöl
- Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- einige Walnusskerne, Feta



- die Kartoffeln schälen und fein einschneiden
- eine Auflaufform gut einfetten und die Kartoffeln darin nebeneinanderlegen
- Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen
- Sahne und Brühe mit Pfeffer, Salz und Muskat verrühren und abschmecken
- Soße über die gebackenen Kartoffeln geben und die Kartoffeln nochmals für 20 Minuten backen
- für den Salat: Rotkohl putzen und in Streifen schneiden
- in einer Schüssel Honig mit Balsamico, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken
- den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden
- die Walnüsse grob hacken und mit dem Apfel und Rotkohl zusammen mit dem Dressing vermischen
- Salat etwas durchziehen lassen und mehrmals umrühren vor dem Servieren Feta darüber zerbröseln

Gemüsestrudel

Strudelteig mit Gemüse nach Wahl (möglichst klein gehobelt und kurz angedünstet) füllen, backen und mit Dip servieren.



Currynudeln mit Gemüse und Schweinemedallions

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 500 g Schweinefilet
- 400 - 500 g Nudeln (z.B. Linguine)
- Gemüse (z.B. gegarter Brokkoli, Möhren, Paprika, Champignons, Frühlingszwiebeln)
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Currypulver
- etwas (Nudel)Wasser
- etwas Mehl
- Salz, Pfeffer
- Butterschmalz/Fett zum Anbraten



- das Filet waschen, trocken tupfen und in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden
- ein wenig flach drücken, salzen und pfeffern
- die Medallions in Mehl wenden und danach das Mehl etwas abklopfen
- Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
- in einer tiefen Pfanne das Gemüse in etwas Öl/Fett anschmoren (außer den Brokkoli)
- parallel die Pasta nach Packungsanweisung zubereiten
- Gemüse mit Sojasoße ablöschen, den Brokkoli dazugeben
- Currypulver und eine Kelle vom Nudelwasser dazugeben
- Nudeln abschütten und zu dem Gemüse geben
- eine weitere Pfanne mit Butterschmalz/Fett gut vorheizen und die Medallions von beiden Seiten anbraten
- Medallions mit den Nudeln und dem Gemüse servieren

Karotten-Süßkartoffel-Suppe

für 4 Portionen:

- 2 große Süßkartoffeln
- 3-4 Möhren
- 1 Zwiebel, ggf. Knoblauch
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Erdnussbutter
- ca. 300 ml Wasser/Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- ½ TL Curry, Salz und Pfeffer
- etwas Öl
- optional: einige ungesalzene Erdnüsse beim Servieren



- Süßkartoffeln, Zwiebel und die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden
- etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anschwitzen
- mit dem Wasser und der Kokosmilch ablöschen
- Tomatenmark und ein 1 EL Erdnussbutter unterheben
- würzen
- etwa 20 min köcheln lassen und anschließend pürieren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- ggf. mit Erdnüssen servieren