

# Wochenplan KW 51 (2020)



## Pasta mit Bolognese

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Pasta  
1 kg gestückelte oder passierte Tomaten  
Tomatenmark  
500 g Gehacktes (ich nehme Rinderhack)  
2 Zwiebeln und/oder Knoblauch  
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum  
wer möchte: 2 Möhren



1. Zwiebeln schälen und würfeln
2. Zwiebelwürfel (und ggf. Knoblauch) in einer Pfanne mit Öl andünsten
3. das Gehackte dazugeben und anbraten (ggf. Möhren raspeln und mit hinzugeben)
4. Tomatensoße mit etwas Wasser hinzufügen und köcheln lassen
5. etwas Tomatenmark hinzugeben
6. mit Gewürzen (Salz, Pfeffer) und Kräutern (Oregano, Basilikum) nach Belieben würzen
7. auf einer niedrigen Stufe köcheln lassen und gelegentlich umrühren
8. Nudeln im Wasser separat kochen
9. Nudeln mit Soße und ggf. Parmesan servieren

## Falafel mit Bulgur, Ofengemüse und Hummus

### Zutaten für 4 Personen:

Falafel (ich nehme meistens die Masse zum Anrühren mit Wasser aus dem Reformhaus, man kann diese aber auch selber machen oder bereits fertige aus der Kühlung kaufen)  
2 Tassen Bulgur  
Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Aubergine, Kichererbsen, Zwiebel)  
Hummus



1. Falafel zubereiten und anbraten
2. Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten
3. Gemüse waschen, säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
4. Gemüsestücke mit etwas Öl, Salz und Pfeffer im vorgeheizten Ofen (180 Grad, Umluft) auf einem Blech ca. 25 min backen lassen
5. Falafel mit Bulgur, dem Ofengemüse und Hummus servieren

## Forellen mit Pommes

Im Ofen gebackene Forellen gefüllt mit Zitronenscheiben, Butter und mediterranen Kräutern. Dazu gab es Pommes.



## Schupfnudeln auf süßem Sauerkraut

### Zutaten für 4 Personen:

Schupfnudeln (Fertigprodukt aus der Kühltheke)  
1 Dose Champagner-Sauerkraut, verzehrfertig  
2 EL Zucker  
etwas Butter  
100 g Sahne  
Salz, Pfeffer



1. etwas Butter in einem Topf schmelzen und den Zucker hinzugeben
2. löst sich der Zucker auf, den Sauerkraut hinzugeben und mit der Sahne ablöschen, einmal aufkochen lassen und gelegentlich umrühren
3. Schupfnudeln in einer Pfanne von allen Seiten goldgelb anbraten
4. gebratene Schupfnudeln auf dem Sauerkraut servieren

## Linsen-Curry-Suppe

### für 4 Portionen:

1 Zwiebel  
ggf. Knoblauch  
250 g rote Linsen  
200 g passierte Tomaten  
1 EL Currypulver  
1 TL Thai-Curry-Pulver  
etwas Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Öl  
Optionale Beilage: Fladen- oder Naanbrot



1. Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen bis sie goldgelb sind (ggf. auch Knoblauch mit andünsten)
2. Currypulver zugeben, kurz mitrösten
3. Linsen, passierte Tomaten und etwas Gemüsebrühe (ca. 500 ml) in den Topf geben
4. mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. ca. 15 - 20 Min köcheln lassen bis die Linsen weich sind
6. wer möchte kann die Suppe pürieren (dann ggf. noch etwas Wasser hinzugeben)

Dazu passt Fladen- oder Naanbrot.