

Wochenplan KW 1 (2021)

Pasta mit Falafel-Krümel und Tomatenragout

Zutaten für 4 Personen:

400 - 500 g Pasta (z.B. Spaghetti)
Falafel-Mischung
eine Dose gestückelte Tomaten
2-3 Tomaten
1 Zwiebel, ggf. Knoblauch
1 EL Tomatenmark
Prise Zucker, Schuss Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, Oregano
Öl zum Anbraten
dazu gab es Gurkensalat mit Öl und Essig;
optional: Oliven



1. Zwiebel schälen und würfeln, Tomaten stückeln
 2. in einem Topf mit etwas Öl die Tomaten kräftig anbraten lassen (dürfen ruhig Farbe bekommen)
 3. Zwiebelstücke kurz mit anschmoren und das Tomatenmark hinzugeben
 4. mit den gestückelten Tomaten ablöschen
 5. Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Oregano hinzugeben
 6. Schuss Balsamico unterrühren, kurz köcheln lassen
 7. Falafelmasse nach Packungsanleitung zubereiten
 8. Falafelmasse in einer Pfanne mit Öl krümelig anbraten
 9. parallel Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten
 10. Nudeln zusammen mit den Falafel-Krümeln und dem Tomatenragout servieren
- optional: Olivenstücke mit in die Sauce geben

Orientalisches Ofengemüse mit Datteln

Zutaten:

Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Zwiebel, Rosenkohl, Kichererbsen)
Aubergine
einige Datteln
Salz, Pfeffer, Ras el Hanout
Öl
dazu gab es Hummus, Dip und Papadam



1. Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Gemüsestücke mit Öl in einer Schüssel vermengen und würzen
3. einige Datteln entkernen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter das Gemüse mischen
4. Gemüse auf einem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 30 min backen lassen
5. Aubergine halbieren, kreuzweise einschneiden und mit Öl bepinseln
6. Aubergine ebenfalls mitbacken lassen
7. Gemüse zusammen mit Dip, Hummus und Brot (z.B. Papadam) servieren

Folienkartoffel mit Kräuterquark

Gebackene Kartoffel mit Quark und Salat.



Gnocchi mit Tomaten-Mozzarella-Sauce und Tomaten-Blätterteig-Ecken

Zutaten für 3-4 Personen:

1 Packung Gnocchi (500 g)
1 EL Olivenöl
2 kleine Schalotten
1 EL Tomatenmark
1 Dose stückige/passierte Tomaten 400g
2 EL Weißweinessig
1 Kugel (Büffel)Mozzarella
Schuss Sahne
Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano
Für die Tomaten-Blätterteig-Ecken:
1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
2-3 Tomaten in Scheiben geschnitten
Frischkäse
Pinienkerne
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum



1. Schalotten schälen, würfeln, in einer Pfanne anschwitzen
 2. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten
 3. Tomaten und den Weißweinessig dazugeben und alles vorsichtig miteinander verrühren
 4. mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und bei mittlerer Hitze für etwa 5-7 Minuten köcheln lassen
 5. Mozzarella zerpfücken und in der Soße schmelzen lassen (ich gebe auch noch einen Schuss Sahne hinzu)
 6. Gnocchi parallel nach Packungsanweisung zubereiten und mit der Sauce servieren
- Für die Ecken:**
1. Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen, Blätterteig in Quadrate schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
 2. Quadrate mit Frischkäse bestreichen, würzen und auf jedes Quadrat Tomatenscheiben legen (dabei einen kleinen Rand lassen)
 3. im Ofen ca. 15 - 20 Min. backen
 4. In der Zwischenzeit Pinienkerne anrösten
 5. die Ecken/Quadrate mit Pinienkernen servieren

Thai-Curry-Suppe

für 4 Portionen:

500 g Brokkoli
eine Hand voll Champignons
1 Zwiebel, Zuckerschoten, 1 rote Paprika, 2-3 Möhren
2-3 EL rote Currypaste
1 Dose Kokosmilch
ca. 1 l Gemüsebrühe
dazu z.B. Glasnudeln reichen



1. Gemüse putzen/schälen, in Stücke schneiden
2. Zwiebel, Paprika und Champignons in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten
3. rote Currypaste dazugeben
4. mit der Kokosmilch und der Brühe aufgießen
5. Möhren, Brokkoliröschen und Zuckerschoten hinzugeben, alles zusammen etwa 15 min köcheln lassen
6. abschmecken und ggf. noch nachwürzen
7. mit Reisnudeln oder Reis servieren