

Wochenplan KW 2 (2021)

Chilnudeln mit Erdnussauce

Zutaten für 4 Personen:

400 - 500 g (Chili)Nudeln
2 (rote) Zwiebeln
2 Paprika, 1-2 Möhren
einige Zuckerschoten
2 EL Erdnussbutter
1 TL Currypulver
200 g Sahne
etwas (Gemüse)Brühe
optional: einige Erdnüsse
Öl zum Anbraten



1. Gemüse waschen, säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. in einer tiefen Pfanne das Gemüse in Öl anbraten
3. parallel Nudeln nach Packungsanleitung kochen
4. wenn das Gemüse bissfest angebraten ist, die Sahne und die Erdnussbutter hinzugeben
5. Erdnussbutter mit der Sahne aufkochen lassen, Curry hinzugeben und mit Brühe die Sauce cremig rühren (Brühe bis zur gewünschten Konsistenz dazugeben)
6. Nudeln abgießen und unter die Sauce rühren
optional: mit Erdnüssen servieren

Omelette mit Tomaten und Feta

Zutaten für 4 Personen:

ca. 6 Eier
Schuss Milch oder Sahne
Salz, Pfeffer
einige Cocktailtomaten
Feta
optional: Bratpaprika (Pimientos)
Öl zum Anbraten



1. Eier aufschlagen und mit etwas Milch cremig rühren
2. mit Salz und Pfeffer würzen
3. in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und eine Kelle der Eiermasse auf mittlerer Hitze stocken lassen
4. Omelette wenden und anschließend mit Tomaten und Feta servieren

Pizzazunge mit frijoles

Zutaten für 4 Pizzazungen:

Pizzateig
1 Dose bereits eingelegte schwarze Bohnen (keine Kidneybohnen!)
halbe Zwiebel
Knoblauch, ggf. Chili
mit Avocado und Creme fraiche servieren



1. Bohnen mit der Flüssigkeit pürieren
2. Zwiebel und Knoblauch würfeln und entweder direkt mit pürieren oder mit in der Pfanne anbraten
3. püriertes Bohnenmus in einer Pfanne mit etwas Öl unter Rühren anbraten
4. diesen Vorgang so lange wiederholen bis die Flüssigkeit verdunstet ist und eine leicht trockene Masse entsteht
5. Pizzateig in 4 gleiche Teile trennen, zu Pizzazungen formen, mit frijoles und Käse belegen und abbacken
6. Pizzazungen mit Creme fraiche und Avocado servieren

Rotes Curry und Naan-Brot

Zutaten für 4 Personen:

für 4 Personen:
1 - 2 EL rote Thai-Curry-Paste
Zwiebel (ggf. Knoblauch)
1 große Dose Kokosmilch
ca. 200 g Sahne (oder Milch)
2 Möhren, 2 Paprika, Kichererbsen
Salz, Pfeffer, Kurkuma
dazu passt z.B. Jasminreis
für den Hefeteig:
75 ml lauwarme Milch
1 Ei, Prise Zucker
1 TL Trockenhefe, ½ TL Salz
250 g Mehl, 1 EL Öl, 75 g Joghurt



1. Zwiebel schälen und in Stücke schneiden
2. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden
3. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und in dünne Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden
4. Zwiebelstücke (und ggf. Knoblauch) und Gemüse mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne andünsten
5. Kichererbsen hinzugeben und mit der Thai-Paste ablöschen
6. Kokosmilch und Sahne hinzugeben, etwas köcheln lassen
7. würzen und abschmecken
8. parallel Reis kochen und mit dem Curry und Naan servieren

Für das Naan-Brot:

- Milch mit dem Zucker und der Trockenhefe verrühren
- Hefemilch mit dem Öl und dem Joghurt mischen, Ei unterheben
- Mehl und Salz dazugeben, zu geschmeidigem Teig verkneten
- Teig an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen
- aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese mit der Teigrolle jeweils zu dünnen ovalen Fladen ausrollen
- eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen
- die Fladen darin nacheinander von jeder Seite goldbraun braten (das Brot wirft dabei Blasen)

Erbsensuppe mit paniertem Schafskäse

für 4 Portionen:

ein Beutel TK-Erbsen
Gemüsebrühe
2-3 frische Minzblätter
1 Schafskäse
1 Ei
Paniermehl



1. Erbsen mit Gemüsebrühe gerade eben bedecken und mit der Minze weichkochen lassen (Kochzeit verlängert sich bei getrockneten Erbsen) und dann pürieren
3. Schafskäse in Würfel schneiden und zunächst in einem aufgeschlagenen Ei und dann in Paniermehl wenden
4. die panierten Schafskäsewürfel in einer Pfanne mit heißem Öl beidseitig anbraten
5. Suppe zusammen mit dem panierten Schafskäse servieren