

Wochenplan KW 3 (2021)



Mediterranes Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

Sauerkraut (ich hatte ein Paket Verzehrfertigen, mild)
1 rote Paprika
100 g passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 Zwiebel
Prise Zucker
Salz, Pfeffer, Oregano und ggf. weitere italienische Kräuter dazu passt Kartoffelstampf



1. Zwiebel schälen und würfeln
2. Paprika waschen, Strunk entfernen und würfeln
3. Sauerkraut abtropfen lassen
4. Zwiebeln und Paprika in einem Topf mit Öl andünsten
5. Sauerkraut hinzugeben (mit etwas Zucker) und kurz mit andünsten
6. Tomatenmark und Tomatensoße hinzugeben
7. ca. 10 min köcheln lassen (zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt)
8. mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
9. mit Kartoffelstampf servieren

Bratreis mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

400 - 500 g Reis
2 EL Butter
1 rote Paprika
2 Möhren
3 Frühlingszwiebeln
Zuckerschoten
5 Eier
4-5 EL Sojasauce, Salz und Pfeffer



1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten, abtropfen lassen und etwas abkühlen lassen
2. Möhren/Paprika schälen, in Stücke schneiden
3. Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen
4. Gemüse darin glasig anschwitzen
5. Reis hinzufügen und unter Rühren 5 Minuten braten
6. Reis an den Pfannenrand schieben (Mitte der Pfanne sollte frei sein)
7. Eier in einer Schüssel aufschlagen, verrühren und in die Mitte der Pfanne geben
8. Eiermasse verrühren bis sie vollständig gestockt ist
9. Reis und Rührei vermischen
10. mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken

Nudeln mit Rahmspinat und Tomatensalat



Spaghetti mit Rahmspinat und dazu ein Tomatensalat mit Zwiebeln. Den Rahmspinat habe ich noch mit etwas Sahne, Salz und Pfeffer verfeinert. Die Kids lieben die Kombination mit Nudeln.

Pulled Chicken Burger mit Rosenkohl

Zutaten für 4 Personen:

3-4 Hähnchenbrustfilets
1 große Zwiebel
250 ml Tomatenketchup, 1 EL Balsamico
2 EL brauner Zucker, 2 EL Honig, 1 EL Senf
1 TL Worcestersauce
Spritzer Tabasco, Salz, Pfeffer
für den Rosenkohl:
Rosenkohl, etwas Honig, Öl, Salz, Pfeffer
Außerdem: Brioche Buns, etwas Rotkohl



1. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Hähnchen säubern
2. den Topfboden mit den Zwiebelscheiben auslegen, darauf werden die Hähnchenbrustfilets dicht beieinander gelegt
3. aus den verbliebenen Zutaten wird eine Sauce kalt angerührt und gleichmäßig über das Fleisch gegossen
4. nun den Herd zunächst einmal auf die höchste Stufe stellen, damit es Hitze bekommt und anfängt zu köcheln
5. anschließend auf eine kleine Stufe stellen und ca. 2 Stunden köcheln lassen
6. das Fleisch lässt sich dann mit der Gabel "zerpflücken" und kann mit der Sauce verrührt werden

Für den Rosenkohl:

1. Backofen vorheizen (Umluft 170 Grad)
2. Rosenkohl säubern (Strunk abschneiden und die ersten Blätter entfernen) und halbieren
3. Rosenkohl in einer Schüssel mit etwas Öl, Honig und Salz/Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen
4. etwa 25-30 min im Ofen backen (er sollte nicht zu dunkel werden)

Brioche Buns mit Pulled Chicken, Rosenkohl und frischem Rotkohl servieren.

Käse-Lauch-Wirsing-Suppe

für 4-6 Portionen:

500 g Gehacktes
4 Porreestangen
kleiner Wirsing (oder halber Wirsing)
3-4 Kartoffeln
2 Schälchen/Pakete Schmelzkäse
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten



1. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Enden der Lauchstangen abtrennen und in Ringe schneiden, gut waschen
3. äußere Blätter des Wirsings entfernen und den Strunk rausschneiden, zerkleinern und gut abspülen
4. in einem großen Topf mit etwas Öl das Hackfleisch krümelig anbraten
5. Lauch und Wirsing hinzugeben und mit andünsten
Kartoffelstücke hinzugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen für
6. ca. 20 min köcheln lassen (gelegentlich umrühren)
7. Schmelzkäse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken