

Wochenplan KW 4 (2021)



Mediterrane Gnocchi-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

2 Packungen Gnocchi (aus der Kühltheke)
1 Zucchini
1 Paprika
1 Zwiebel
500 g passierte oder gestückelte Tomaten
Prise Zucker
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter
Parmesan
Öl zum Anbraten



1. Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. in einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten
3. Gnocchi hinzugeben und kurz mit anbraten
4. mit der Tomatensoße ablöschen und würzen
5. mit Parmesan servieren

Nuggets, Reis und Erbsen-Möhren-Salat

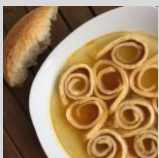
Zutaten für 4 Personen:

Nuggets (aus Hähnchenfleisch oder Veggie)
Reis
2-3 Tassen Reis
3 Zwiebeln
Curryketchup
Erbsen/Möhren aus dem Glas
1 Zwiebel (fein gewürfelt)
Salz, Pfeffer
Essig/Öl
Prise Zucker



1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten
2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
3. in einer Pfanne mit etwas Öl die Nuggets anbraten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen
4. Zwiebelringe in der Pfanne anbraten
5. mit etwas Wasser und Curryketchup ablöschen
6. für den Salat die Erbsen/Möhren abgießen
7. in einer Schüssel ein Dressing aus der gewürfelten Zwiebel, etwas Essig/Öl, Zucker, Salz und Pfeffer anrühren
8. Erbsen und Möhren mit dem Dressing vermischen
9. Nuggets mit Reis, Salat und Zwiebelsoße servieren

Frittatensuppe



Eine klare Brühe mit Pfannkuchen-Streifen. Dazu gab es Brötchen. Und zum Nachtisch einen süßen Pfannkuchen mit Zimt-Zucker.

Hackbällchen Toskana

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hackfleisch
1 Ei
Salz, Pfeffer
2 TL Oregano (getrocknet)
1 TL Basilikum (getrocknet)
1 TL Paprikapulver
1 Dose(n) Tomaten, gehackt
100 ml Sahne
1 TL Zucker
1 Mozzarella (125 g)
dazu passen Spätzle und Salat

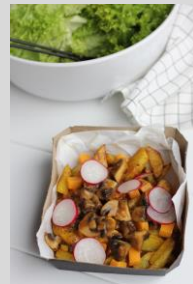


1. Hackfleisch, Ei, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum vermengen und zu einer gleichmäßigen Masse kneten
Kleine Bällchen formen und roh in eine Auflaufform setzen
2. Tomaten, Sahne und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen
3. mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen
4. Tomatensoße anschließend über die Hackbällchen in die Auflaufform gießen
5. Mozzarella in Scheiben schneiden und über die Hackbällchen legen
6. bei 175 °C für ca. 30 min im vorgeheizten Backofen garen
7. Spätzle zubereiten, mit Hackbällchen und Salat servieren

Pommes Poutine

für 4 Portionen:

1 Zwiebel
ggf. Knoblauch
einige frische Champignons
500 ml Brühe
2 TL Worcestershire Sauce
30 g Butter
30 g Mehl
Salz, Pfeffer
250 g Cheddar oder geriebenen Mozzarella
Pommes oder Kartoffelspalten aus dem Ofen
optional: Radieschen zum Garnieren



1. Zwiebel und ggf. Knoblauch abziehen, klein schneiden
2. Champignons säubern, in Stücke schneiden
3. Zwiebel, Knoblauch und Champignons in einem großen Topf in etwas Öl anbraten
4. mit der Brühe und der Worcestershiresauce aufgießen und die Soße zum Kochen bringen
5. in einem zweiten Topf die Butter schmelzen, das Mehl dazugeben und zu einer Mehlschwitze verrühren
6. diese unter die kochende Bratensoße rühren
7. mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen
8. parallel Pommes oder Kartoffelspalten zubereiten
9. Pommes auf einem Teller mit Käse servieren und mit der Bratensoße übergießen