

Wochenplan KW 5 (2021)



Chinesische Nudeln mit Gemüse



Zutaten für 3 Personen:

1 Packung Mie-Nudeln (instant)
Gemüse nach Wahl (z.B. Weißkohl, Möhren, Paprika, Frühlingszwiebeln, Champignons, ...)
Sojasoße (etwa 100 ml)
Salz, Pfeffer, Currypulver (Erdnuss)Öl
wer möchte kann noch etwas Ingwer(pulver) hinzugeben

1. Gemüse säubern/schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. In einer Pfanne (oder Wok) das Gemüse in etwas Öl anbraten und nach und nach etwas Sojasoße hinzugeben (ich gebe auch etwas Wasser noch dazu, muss aber nicht)
3. in einem Topf Wasser zum Kochen bringen, abstellen und die Mie-Nudeln ein paar Minuten ins heiße Wasser geben
4. Mie-Nudeln abgießen und zum Gemüse geben
5. mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und servieren

Wir essen gerne süß-saure Soße dazu.

Kartoffelpuffer



Zutaten für 3-4 Personen:

einige gekochte Kartoffeln
2 - 3 Eier
Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
Öl zum Ausbacken

1. übrig gebliebene gekochte Kartoffeln stampfen
2. je nach Kartoffelmenge 2 bis 3 Eier hinzugeben
3. mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen
4. Kartoffel-Ei-Mischung mit Mehl vermengen bis eine Masse entsteht, die nicht mehr klebt
5. in einer Pfanne mit reichlich Öl beidseitig gold-gelb anbraten

Mit Salat und/oder gebratenem Gemüse servieren.

Sauerkraut-Strudel mit Dip



Für den Strudel habe ich mediterranes Sauerkraut gekocht, einen Filoteig damit gefüllt und nach dem Backen mit Kräuter-Schmand-Dip serviert. Die Kids hatten stattdessen Pizzaschnecken.

Pilzrisotto mit karamellisierter Birne und Walnuss



Zutaten für 4 Personen:

250 g Champignons
400 bis 500 g Risotto-Reis
ca. 1 Liter Gemüsebrühe
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
Parmesan
Butter
einige gehackte Walnüsse
1 - 2 Birnen
etwas Zucker/Honig

1. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden
2. Zwiebel abziehen und würfeln
3. etwas Butter in einem großen Topf erhitzen
4. Zwiebelwürfel und Champignons darin glasig dünsten
5. den Reis dazugeben und ebenfalls unter Rühren glasig dünsten (nicht bräunen!)
6. etwa die Hälfte der Brühe zum Reis geben und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten im offenen Topf köcheln lassen
7. immer wieder umrühren und etwas Brühe nachgießen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist (zum Schluss sollte das Risotto eine cremige Konsistenz haben)
8. etwas geriebenen Parmesan vorsichtig unterrühren
9. mit Salz und Pfeffer würzen
10. parallel Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden
11. Birne mit etwas Butter, Zucker/Honig in einer Pfanne kurz anbraten
12. Risotto mit Birnenspalten und Walnüssen servieren

winterliche Minestrone



für 4 -6 Portionen:

möglichst saisonales Gemüse (in meinem Fall: Rotkohl, Weißkohl, Rosenkohl, Zucchini, Möhren, Paprika, Brokkoli, Chayote)
ca. 1 kg passierte Tomaten
Wasser/Gemüsebrühe
ca. 200 g Nudeln
Parmesan
Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer
Olivenöl

1. Gemüse waschen/schälen und in Stücke schneiden
2. Gemüse mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten und mit etwas Wasser (ca. 1 Tasse) ablöschen und köcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist
3. passierte Tomaten hinzugeben und würzen (Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer)
4. Nudeln hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen
5. etwas Parmesan drin schmelzen lassen
6. Suppe etwas abkühlen und durchziehen lassen