

Wochenplan KW 7 (2021)



Pasta mit Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

500 g Nudeln
1 kg gestückelte oder passierte Tomaten
Tomatenmark
500 g Gehacktes (ich nehme Rinderhack)
2 Zwiebeln und/oder Knoblauch
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
Schuss Balsamicoessig



1. Zwiebeln schälen und würfeln
2. Zwiebelwürfel (und ggf. Knoblauch) in einer Pfanne mit Öl andünsten
3. das Gehackte dazugeben und anbraten
4. Tomatensoße mit etwas Wasser hinzufügen und köcheln lassen
5. etwas Tomatenmark hinzugeben
6. mit Gewürzen (Salz, Pfeffer), etwas Balsamico und Kräutern (Oregano, Basilikum) nach Belieben würzen auf einer niedrigen Stufe köcheln lassen und gelegentlich umrühren
7. Nudeln im Wasser separat kochen
8. Nudeln mit Soße und ggf. Parmesan servieren

Pfannkuchen mit Quark und Apfelmus

Für ca. 8 Stück:

3 Eier
300 ml Milch
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
300 g Mehl
Schuss Mineralwasser
etwas Speiseöl zum Ausbacken



1. Eier mit Milch, Zucker, Salz, Mehl und Mineralwasser zu einem glatten Teig rühren
2. bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen
3. in einer beschichteten Pfanne etwas Speiseöl erhitzen
4. mit einer Schöpfkelle eine Kelle Teig in die Pfanne geben
5. den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten bräunlich ausbacken
6. Pfannkuchen warm mit gesüßtem Quark und Apfelmus servieren

Fisch-Burger mit Wedges

Zutaten für 4 Personen:

4 Brötchen
4 Fischfrikadellen
Salatblätter
Ketchup
Röstzwiebeln
Wedges



1. Wedges zubereiten
2. Fischfrikadelle braten und im Brötchen mit Salat, Ketchup und Röstzwiebeln servieren
3. dazu Wedges reichen

Milchreis mit Erdbeersauce

Zutaten für 4 Personen:

250 g Milchreis
1 l Milch
2 EL Zucker
Erdbeersauce



1. Milch mit Zucker in einem Topf aufkochen lassen und den Reis unter Rühren mitköcheln lassen (ca. 15 min)
2. Milchreis von der Kochstelle nehmen und mit geschlossenem Deckel noch etwas durchziehen lassen
3. Milchreis mit Erdbeersauce servieren

Kartoffelsalat und Grillwürstchen

für eine große Schüssel:

2 kg Kartoffeln
5-6 Eier
1 Glas Mayonnaise
1 kleines Glas Gewürzgurken
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer



1. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und kochen lassen bis sie gar sind (etwa 30 min, je nach Größe)
2. Eier hart kochen, abschrecken und pellen
3. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
4. in einer Schüssel die Mayonnaise mit den Zwiebelstücken vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen
5. Eier klein schneiden und zur Mayonnaise geben
6. Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden und ebenfalls zu der Mayonnaise geben
7. etwas von dem Essigwasser der Gurken dazugeben
8. Kartoffeln abschütten, kalt werden lassen und pellen
9. Kartoffeln in Scheiben schneiden, zur Mayonnaise geben
10. Kartoffelsalat einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen