

# Wochenplan KW 9 (2021)



## Grillgemüse-Suppe

mit Grilled-Cheese-Sandwich



### Zutaten für 3-4 Personen:

3-4 Paprikaschoten  
1 Zucchini  
2 Zwiebeln  
3-4 große Tomaten  
ggf. Knoblauchzehen  
ca. 250 ml Wasser  
Salz, Pfeffer, Oregano oder  
italienische Kräuter, Olivenöl  
optional: Schuss Sahne/Creme fraîche

1. Gemüse säubern und in Stücke schneiden
2. Gemüse in eine ofenfeste Form geben, würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln
3. im vorgeheizten Ofen (Unter-/Oberhitze oder Grillfunktion) ca. 25 min schmoren lassen
4. Form aus dem Ofen nehmen und etwas Wasser hinzugeben
5. pürieren und abschmecken  
optional: Schuss Sahne oder Löffel Creme fraîche hinzugeben

## Thai-Weißkohl-Pfanne mit Reis



### Zutaten für 2-3 Personen:

kleiner Weißkohl  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
Gemüsebrühe  
2 EL Thai-Curry-Pulver  
Schuss Sahne oder Kokosmilch  
Salz, Pfeffer  
Öl/Pflanzenfett  
Beilage: Reis

1. äußere Blätter des Weißkohls und Strunk entfernen
2. Weißkohl zunächst in Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden; abspülen
3. Zwiebel schälen und würfeln
4. Möhren schälen und in Scheiben schneiden
5. in einer tiefen Pfanne Öl oder Fett erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen
6. Weißkohl dazugeben, unter Rühren mit anschwitzen
7. Möhrenstücke und Thai-Curry hinzugeben
8. etwas Gemüsebrühe (etwa 250 ml) hinzugeben und den Weißkohl darin einreduzieren und köcheln lassen
9. immer wieder umrühren und ggf. etwas Brühe hinzugeben (Kohl sollte nicht am Boden anbrennen)
10. wenn der Weißkohl fertig gegart ist, Schuss Sahne/Kokosmilch hinzugeben

## Falafel-Burger



Falafelmasse zu Pattys formen und in Burger Buns mit Salat, Gurke, Tomate und Knoblauchsauce/Joghurtsauce servieren.

## Kartoffel-Quiche

Zutaten für eine durchschnittliche

Tarte-Form:

**für den Teig (Boden):**

100 g Butter  
200 g Mehl  
3 EL Wasser  
1 Prise Salz

**für die Füllung:**

200 g Creme fraîche oder Schmand  
125 g Sahne  
2 Eier  
150 g geriebenen Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler)  
ca. 800 g Kartoffeln  
Fett für die Form  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss



1. Zutaten für den Boden zu einem glatten Teig kneten
2. Teig für 30 min. in den Kühlschrank stellen
3. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden/hobeln
4. Creme, Sahne, Eier und Käse miteinander verrühren
5. nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
6. Spring- oder Quicheform fetten
7. den Teig ausrollen und in die gefettete Form legen
8. die Kartoffelscheiben darauf verteilen (am besten etwas übereinanderliegend von außen nach innen geschichtet)
9. im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) ca. 45 min. backen

## Champignon-Pasta mit Balsamico-Zwiebeln

für 3-4 Portionen:

400 - 500 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)  
einige Champignons  
Salz, Pfeffer

**für die Balsamico-Zwiebeln:**

5-6 rote Zwiebeln, 2-3 EL Zucker  
eine Tasse Balsamicoessig (dunkel)  
eine Tasse Wasser  
Salz, Pfeffer, 1 EL Honig  
Öl zum Anbraten



1. Champignons säubern und in Scheiben schneiden
2. in einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Champignon-scheiben darin anbraten; mit Salz/Pfeffer würzen
3. Nudeln kochen und mit den Champignons und den Balsamicozwiebeln servieren

**Für die Balsamicozwiebeln:**

- Zwiebeln in Ringe schneiden
- in einem Topf die Zwiebeln mit etwas Öl kurz anbraten und den Zucker hinzugeben
- mit dem Balsamico und dem Wasser ablöschen
- Salz, Pfeffer, Honig hinzugeben und einköcheln (mittlere Stufe) lassen (ca. 30 min); immer wieder umrühren
- die Flüssigkeit reduziert sich auf eine zähe Masse