

# Wochenplan KW 10 (2021)

## Pasta mit Feta und Tomaten



### Zutaten für 4 Personen:

400 - 500 g Pasta (z.B. Spaghetti)  
1 Stück Feta  
einige (Cocktail)Tomaten  
etwas Olivenöl  
italienische Kräuter, Salz, Pfeffer  
ggf. Chili

1. Feta in eine ofenfeste Form legen
2. Tomaten stückeln oder halbieren und zum Feta geben
3. etwas Olivenöl über den Feta und die Tomaten geben
4. würzen (z.B. italienische Kräuter, Salz, Pfeffer)
5. im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad (Umluft) etwa 20 Minuten überbacken
6. zum Ende der Backzeit die Nudeln kochen
7. abgetropfte Nudeln unter den nun sehr weichen Feta und die Tomaten mischen und servieren

## Gulasch mit Kartoffelklößen und Rotkohl



### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Gulasch (z.B. halb Schwein und halb Rind)  
4-5 Zwiebeln  
2 rote Paprika  
Gewürze (Salz, Pfeffer, Thymian, Paprikapulver)  
etwas Tomatenmark  
ggf. Champignons  
dunkler Soßenbinder (oder etwas Mehl)  
für ca. 6 große Kartoffelklöße:  
800 g Kartoffeln, 200 g Kartoffelmehl, ca. 50 ml Wasser, Muskat  
Rotkohl (ich hatte ein Glas verzehrfertigen Rotkohl)

1. Fleisch mit Öl in einem großen Topf anbraten
2. Zwiebeln schälen und klein schneiden
3. Paprika waschen, säubern und klein schneiden
4. Zwiebel- und Paprikastücke zum Fleisch geben
5. Fleisch würzen und etwas Tomatenmark dazugeben mit Wasser (ggf. noch etwas Brühe) ablöschen und auf mittlerer Stufe einige Zeit köcheln lassen
6. für die Klöße: Kartoffeln kochen, pellen, durch eine Kartoffelpresse geben und mit dem Kartoffelmehl, etwas Muskat und Wasser Klöße formen und in heißem Salzwasser (nicht kochendem!) ca. 20 min ziehen lassen (schwimmen an der Oberfläche, wenn sie fertig sind)
7. Rotkohl erwärmen
8. Soße vom Gulasch andicken (mit Soßenbinder oder Mehl)
9. ggf. abgetropfte Champignons zu der Soße geben

## Pizza



Die Kids haben sich nach Lust und Laune Pizza selber belegt.

## Putenschnitzel „Saté“



### Zutaten für 4 Personen:

4 Putenschnitzel  
etwas Knoblauch  
Messerspitze Kreuzkümmel und Koriander (gemahlen)  
2 EL Sojasauce  
2 EL Öl  
Salz und Pfeffer für die Sauce  
2 EL Erdnussbutter  
Schuss Sojasauce  
etwas Currypulver  
200 g Sahne  
1 TI rote Currypaste

1. Putenschnitzel säubern
2. Öl, Sojasauce, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und die Schnitzel darin marinieren
3. Schnitzel in heißer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten
4. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und in der gleichen Pfanne die Sauce zubereiten
5. für die Sauce die Erdnussbutter mit der Sahne aufkochen lassen, Curry, Currypaste und Sojasauce hinzugeben und cremig rühren (ggf. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz dazugeben)
6. dazu habe ich Reis und grüne Bohnen und Brokkoli mit Sesam serviert

## Sauerkrautsuppe



### für 4 Portionen:

Sauerkraut (ich hatte ein Paket Verzehrfertigen, mild)  
1 kleines Glas weiße Bohnen  
1 rote Paprika  
ca. 1 l Gemüsebrühe  
250 g passierte Tomaten  
1 Zwiebel  
Creme fraîche  
Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano

1. Zwiebel in kleine Ringe schneiden
2. Paprika waschen, halbieren und würfeln
3. Bohnen und Sauerkraut abtropfen lassen
4. Zwiebeln und Paprika in einem großen Topf mit etwas Öl andünsten
5. Sauerkraut hinzugeben (mit 1 EL Zucker) und kurz mit andünsten
6. mit der Brühe aufgießen und die Tomatensoße hinzugeben
7. ca. 10 min köcheln lassen und die Bohnen hinzugeben mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen
8. mit Creme fraîche servieren