

# Wochenplan KW 13 (2021)

## Linsenbällchen mit Gemüse-Curry

Zutaten für 4 Personen:

**für die Linsenbällchen:**

200 g rote Linsen (roh)  
1 Zwiebel, ggf. Knoblauch  
etwas Öl  
1 EL Tomatenmark  
½ EL Ras el Hanout  
Salz, Pfeffer  
Schuss Soja Sauce  
Paniermehl

**für das Gemüse-Curry:**

Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Zucchini, Brokkoli, Zwiebeln, Kichererbsen)  
1 TL rote Currypaste  
1 Dose Kokosmilch  
etwas Sahne  
ggf. etwas Zitronengras  
Salz/Pfeffer  
dazu passt Basmatireis



1. Linsen abwaschen, garkochen, im Sieb abtropfen lassen
2. Zwiebel würfeln und in einer Pfanne anbraten
3. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten mit Soja Sauce ablöschen
4. gekochten Linsen, Gewürze und die Zwiebelmasse zusammen pürieren oder in einen Mixer geben
5. Masse mit etwas Paniermehl vermengen, so dass ein nicht allzu klebriger Teig entsteht und kurz ruhen lassen
6. Backofen auf 180 Grad vorheizen
7. mit feuchten Händen den Linsenteig zu Bällchen formen
8. Bällchen auf ein Backblech setzen, ca. 30 Minuten backen

**Für das Curry:**

1. Gemüse waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, Kichererbsen abschütten
2. Brokkoli garen
3. in einer Pfanne mit etwas Öl rohes Gemüse kurz anbraten (Brokkoli und Kichererbsen erst kurz vorm Ende hinzugeben)
4. mit Kokosmilch und etwas Sahne ablöschen
5. Currypaste (und ggf. etwas Zitronengras) hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 min köcheln lassen
6. Kichererbsen und Brokkoli hinzugeben und mit Salz/Pfeffer abschmecken

## Hasselbackkartoffeln mit Salat



gewünschte Anzahl an Kartoffeln  
(möglichst gleicher Größe)  
Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

dazu passt Salat und Dip

1. Backofen vorheizen (180 Grad, Umluft)
2. Kartoffeln mehrfach einschneiden (Vorsicht: nicht ganz durch. Ich lege mir immer einen Holzstiel als Hilfe neben die Kartoffel)
3. in einer Tasse etwas Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen
4. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit dem Öl bepinseln (etwas in die Einschnitte laufen lassen)
5. ca. 30 min backen (kommt auf die Dicke eurer Kartoffeln an)
6. mit Salat und Dip servieren

## Vegetarische Köttbullar

Zutaten für ca. 10 Köttbullar:

1 kleine Zwiebel  
ggf. Knoblauch  
100 g Mandeln  
100 g Gouda  
ca. 100 g Paniermehl/Semmelbrösel  
1 TL Oregano o.ä. Kräuter  
2 Eier  
1 EL Sojasauce  
1 Liter Gemüsebrühe  
etwas Fett/Butter  
dazu passt Kartoffelstampf, Sahnesauce und Salat



1. Zwiebel und ggf. Knoblauch schälen und fein hacken
2. Mandeln und Gouda zerkleinern (z.B. mit einem Mixer)
3. Zwiebelstücke mit Gouda und Mandeln vermengen
4. Paniermehl, Kräuter, Eier und Sojasauce zufügen und gut miteinander verkneten
5. aus der Masse walnussgroße Kugeln formen
6. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Bällchen ca. 5 Minuten lang in der Gemüsebrühe köcheln lassen
7. Köttbullar mit einer Schaumkelle aus der Brühe holen
8. in einer Pfanne Fett oder Butter erhitzen und die Köttbullar einige Minuten knusprig braten
9. mit Kartoffelstampf, Sahnesauce und Salat servieren

## Pasta mit Spinat und karamellisierten Zwiebeln

für 4 Portionen:

500 g Pasta  
2-3 Hände voll Spinat (oder 1 Paket TK-Blattspinat)  
100 ml Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 EL brauner Zucker  
4-5 Zwiebeln  
Öl zum Anbraten



1. Blattspinat waschen
2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
3. Pasta nach Packungsangabe kochen
4. in einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und den Blattspinat darin kurz blanchieren
5. mit der Brühe und der Sahne ablöschen und einmal aufkochen lassen
6. mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. abgetropfte Pasta unter die Sauce heben
8. in einer weiteren Pfanne Öl erhitzen, Zwiebelringe anbraten
9. Zucker hinzugeben und die Zwiebelringe karamellisieren  
Pasta mit Zwiebelringen servieren

## Tomatensuppe mit Graupen



Tomatensuppe mit gekochten Graupen als Einlage.