

Wochenplan KW 14 (2021)

Pasta mit Bärlauch-Pesto

Zutaten für 4 Personen:

500 g Pasta
1 Bund frischer Bärlauch
eine Hand voll Pinienkerne
etwas Parmesan
etwas Salz
guter Schuss (Oliven)Öl

optional: einige Cocktailtomaten,
Butter



1. Bärlauch waschen und abtropfen
2. alle Zutaten für das Pesto in einem hohen Gefäß pürieren (Achtung, den Pürierstab nicht zu heiß werden lassen, immer wieder kurz stoppen)
3. Pasta nach Packungsanleitung bissfest kochen und abschütten
4. das Pesto mit Pasta servieren

Optional: bei uns gab es noch geröstete Pinienkerne und kurz in heißer Butter geschwenkte Cocktailtomaten dazu

Hefekloß mit Mohn und Vanillesoße

Zutaten für 5 Klöße:

½ Hefewürfel
100 ml warme Milch
250 g Mehl
2 EL Zucker
1 Ei



dazu passt Mohn, Vanillesoße, rote Grütze o.ä.

1. alle Zutaten zu einem Hefeteig zusammenkneten und diesen an einem warmen Ort abgedeckt ruhen lassen
2. Hefeteig in 5 gleich große Bälle formen und auf einem bemehlten Küchentuch ruhen lassen (vergrößern sich)
3. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und ein Küchentuch drüber spannen (ich leg es in ein Sieb über dem Topf)
4. Klöße nebeneinander platzieren
5. mit einem Deckel abgedeckt die Klöße über dem Dampf garen (ca. 20 min)

Hefeklöße mit Mohn und Vanillesoße servieren.

Rote Linsensuppe mit Möhren und Kokosmilch

Zutaten für 4 Personen:

250 g rote Linsen
1 Zwiebel
3 Möhren
etwas Tomatenmark
Gemüsebrühe/Wasser
mit Kokosmilch abschmecken (ich hatte eine halbe Dose)
Salz, Pfeffer



1. Zwiebel und Möhren schälen und in Stücke schneiden
2. Linsen gut durchspülen
3. alles zusammen in einem Topf mit Gemüsebrühe gerade eben bedecken und köcheln lassen (ca. 15 min)
4. pürieren und würzen
5. Kokosmilch am Ende hinzugeben
6. mit Salz und Pfeffer abschmecken

Fladenbrot dazu reichen

Kartoffel-Möhren-Stampf mit Bratwurst

für 4 Portionen:

6 - 8 große Kartoffeln
3 - 4 Möhren
4 Bratwürste
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Kräuter
Gemüsebrühe
1 EL Butter
Fett/Öl zum Anbraten



1. Kartoffeln und Möhren schälen und in Stücke schneiden
2. Kartoffeln und Möhren in Gemüsebrühe weichkochen und abschütten
3. Kartoffeln und Möhren stampfen und Butter unterrühren
4. Bratwürstchen in Fett/Öl kross anbraten und mit Sahne ablöschen
5. Sahne aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Pizza mit Creme fraîche, Spinat und Mandeln

Spinat und Zwiebelstücke in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten.

Pizzateig mit Creme fraîche bestreichen und mit Spinat, Salz/Pfeffer und einigen Mandelblättern belegen und backen.

