

Wochenplan KW 15 (2021)

So Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

Möhren-Kartoffel-Puffer

Zutaten für 8 - 10 Puffer:

6 große Kartoffeln
4-5 Möhren
4 Eier
etwa 3-4 EL Mehl
Salz, Pfeffer
Öl zum Ausbacken
dazu passt Schmand, Hüttenkäse oder
Crème fraîche



1. Kartoffeln und Möhren schälen und raspeln
2. Gemüse in einer Schüssel mit den Eiern verrühren
3. Mehl dazugeben, so dass eine Masse entsteht (sollte nicht zu flüssig sein)
4. mit Salz und Pfeffer würzen
5. in einer Pfanne Öl erhitzen, portionsweise mit einem Löffel von der Masse hinzugeben und die Puffer ausbacken (immer mal wieder wenden)

Lasagne

Zutaten für 4 – 6 Portionen:

500 g Rinderhack
1 kg passierte Tomaten
2 Zwiebeln (und ggf. Knoblauch)
2-3 Möhren
Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Basilikum
Lasagneplatten
für die Béchamelsauce: ca. 50 g Butter, etwas Mehl und Milch
geriebenen Käse zum Überbacken



1. Zwiebeln schälen und würfeln
2. Zwiebelwürfel (und ggf. Knoblauch) in einer Pfanne mit Öl andünsten
3. Rinderhack dazugeben und anbraten
4. Möhren raspeln und mit hinzugeben
5. Tomatensoße mit etwas Wasser hinzufügen, köcheln lassen
6. etwas Tomatenmark hinzugeben
7. mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprika) und Kräutern (Oregano, Basilikum) nach Belieben würzen
8. auf niedriger Stufe köcheln lassen, gelegentlich umrühren
9. Backofen vorheizen (ca. 175 Grad, Umluft)
10. in einer Auflaufform etwas der Bolognese-Sauce geben und Lasagneplatten darauf nebeneinanderlegen
11. auf die Platten wiederum Sauce streichen und so lange schichten, wie gewünscht (oder bis keine Sauce mehr da ist)
12. auf die letzte Plattenschicht Béchamelsauce geben (dafür in einem Topf Butter erhitzen und mit einem Schneebesen etwas Mehl darin klumpig werden lassen mit Milch (ca. 250 ml) ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen bis es eine dickflüssige Konsistenz hat (gut rühren, damit sich alle Klumpen auflösen))
13. Lasagne mit Käse bestreuen und mit Aluminiumfolie bedeckt ca. 40 min in den Ofen geben
14. Aluminiumfolie vorsichtig von der Auflaufform abnehmen und weitere 10 min den Käse überbacken lassen bis er Farbe annimmt
15. Lasagne in 4 bzw. 6 Stücke schneiden und servieren

Spargel-Rahmfladen

Zutaten für 4 Personen:

1 Tüte Trockenhefe (oder ½ frischer Hefewürfel)
400 g Mehl
300 ml Milch
2 TL Salz
Prise Zucker
200 g Crème fraîche
2 rote Zwiebeln
einige grüne Spargelstangen
Salz, Pfeffer
1 Kugel Mozzarella



1. Trockenhefe, Mehl, Salz und Zucker verrühren
2. Milch etwas erwärmen und hinzugeben
3. Teig kneten und abgedeckt an einem warmen Ort mind. 30 min ruhen und aufgehen lassen
4. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
5. Spargel abwaschen und untere Enden abtrennen
6. Mozzarella in kleine Stücke schneiden
7. Teig in 4 oder 5 Stücke teilen und diese zu Kugeln rollen
8. Backofen vorheizen (Umluft ca. 175 Grad)
9. Teichkugeln flach ausrollen und mit Crème fraîche bestreichen
10. Rahmfladen mit Spargel und Zwiebelringe belegen
11. mit Salz und Pfeffer würzen, Mozzarella darüber geben
12. ca. 20 min im vorgeheizten Backofen backen

Paprika-Mais-Suppe

für 4 Portionen:

3 rote Paprika
1 Zwiebel
1 große Dose Mais
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Thymian, Paprikapulver
etwa 2 EL Crème fraîche
etwas Öl
dazu passen Nachos



1. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden (müssen nicht zu klein sein, da ja noch püriert wird)
2. Zwiebel schälen und würfeln
3. Mais abtropfen
4. in einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel- und Paprika-Stücke darin andünsten; Mais hinzugeben
5. mit Gemüsebrühe ablöschen (alles sollte gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt sein)
6. Suppe köcheln lassen (ca. 10 min) und pürieren
7. Crème fraîche hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver abschmecken

Veggie-Nuggets mit Reis, Currysauce und Gurkensalat



Vegetarische Nuggets mit Reis, einer Curry-Sahne-Sauce und Gurkensalat mit Schmand.