

Wochenplan KW 51 (2021)



Orecchiette mit Bratwurst in Sahne-Sauce



Zutaten für 3-4 Personen:

500 g Orecchiette
4 frische Bratwürste
1 Zwiebel
250 g Sahne
eine Tasse Erbsen (TK)
Salz, Pfeffer
ggf. ein guter Schuss Weißwein
Parmesan zum Bestreuen
Öl zum Anbraten

1. Zwiebel schälen und fein würfeln
2. Bratwurst in Stücke schneiden
3. in einer großen/tiefen Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten
4. Wurststücke dazugeben und kräftig anbraten
5. parallel die Pasta kochen
6. Sahne (und einen Schuss Weißwein) in die Pfanne geben
7. Erbsen hinzugeben und die Soße einmal aufkochen lassen
8. mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Nudeln abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben
10. sofort mit Parmesan servieren

Pulled Chicken-Burger



Zutaten für 3-4 Personen:

3-4 Hähnchenbrustfilets
1 große Zwiebel
250 ml Tomatenketchup, 1 EL Balsamico
2 EL brauner Zucker
2 EL Honig, 1 EL Senf
1 TL Worcestersauce
Spritzer Tabasco, Salz, Pfeffer
dazu: Burger-Buns, Krautsalat oder gerösteter Rosenkohl

1. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden
 2. für das Pulled Chicken den Topfboden mit den Zwiebelscheiben auslegen
 3. darauf die Hähnchenbrustfilets dicht beieinander legen
 4. aus den verbliebenen Zutaten wird eine Sauce kalt angerührt und gleichmäßig über das Fleisch gegossen
 5. nun den Herd zunächst einmal auf die höchste Stufe stellen, damit es Hitze bekommt und anfängt zu köcheln
 6. auf niedriger Temperatur ca. 2 Stunden köcheln lassen
 7. das Fleisch lässt sich nun mit der Gabel "zerpflücken" und kann mit der Sauce verrührt werden
- Zu dem Fleisch Burger-Buns und Krautsalat oder gerösteten Rosenkohl servieren.

Empanadas



Für ca. 8 kleine Empanadas:

200g Mehl
75 ml Wasser
etwas Salz
50g Butter
Eigelb zum Bepinseln

Füllung nach Wahl: z.B. Thunfisch, Hähnchen oder Gemüse

1. Mehl mit Butter, Salz und Wasser vermengen und etwas bei Zimmertemperatur ruhen lassen
2. Teig dünn ausrollen, Kreise ausstanzen (mit einer großen Tasse oder einem Unterteller z.B.), einen Klecks der Füllung hinzugeben und zusammenklappen
3. Enden mit einer Gabel zusammendrücken (ggf. mit Teigresten verzieren) und mit einem Eigelb bepinseln
4. Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen, Empanadas 20-25 min backen und auskühlen lassen

Brokkolicremesuppe mit Knusper-Bacon



Zutaten für 4 Personen:

500 g Brokkoli
150 g Sahne
Gemüsebrühe
Bacon
Salz, Pfeffer

1. Brokkoli waschen und in Röschen trennen
2. in einem Topf mit Wasser/Gemüsebrühe köcheln lassen bis der Brokkoli gar ist (ca. 10 min)
3. etwas Wasser abgießen (Brokkoli sollte gerade eben mit Wasser bedeckt sein, sonst wird es zu flüssig)
4. pürieren und Sahne hinzugeben
5. kurz aufkochen lassen
6. ggf. mit Salz/Pfeffer abschmecken
7. Bacon in kleine Stücke schneiden
8. Bacon in einer Pfanne mit etwas Öl schön knusprig anbraten
9. Suppe mit dem Knusper-Bacon servieren

warmer Salat mit Linsen und Halloumi



Zutaten:

Salatmischung
möglichst saisonales Gemüse (z.B. Champignons, Zwiebeln, Kürbis)
verzehrfertige Linsen
Halloumi

Für das Dressing: Öl, Balsamicoessig, Honig, Senf, Prise Zucker, Salz, Pfeffer

1. Gemüse waschen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Gemüse mit Olivenöl in einem Topf anbraten
3. Halloumi anbraten
4. Dressing anrühren (etwas Öl und Balsamico, 1 EL Honig, Messerspitze Senf, Prise Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Wasser)
5. Linsen abtropfen lassen
6. Blattsalat mit dem warmen Gemüse, den Linsen und dem Halloumi servieren und mit Dressing übergießen