

Wochenplan KW 4 (2022)

Pasta e ceci (mit Kichererbsen)



Zutaten für 4 Personen:

400-500 g Pasta
500 g gehackte Tomaten
Zwiebel, Knoblauch
1 Lorbeerblatt
½ TL Chiliflocken
1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl
½ l Wasser
1 TL Salz
½ TL (Rohrohr)Zucker
200 g Kichererbsen gekocht
Parmesan

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken
2. Olivenöl in einen heißen Topf geben
3. Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Rosmarin und Chiliflocken bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, bis Zwiebel und Knoblauch leicht gebräunt sind
4. mit Tomatenstücken und Wasser ablöschen mit Salz und Zucker würzen
5. alles aufkochen lassen und 10 Minuten köcheln lassen
6. Lorbeerblatt und Rosmarin entfernen
7. Kichererbsen dazugeben (ggf. etwas pürieren)
8. frische oder vorgekochte Pasta unterheben und unter Rühren köcheln lassen
9. mit Parmesan servieren

Curry-Möhren-Risotto



Zutaten für 3-4 Portionen:

etwa 500 g Risotto-Reis
ca. 1,5 l Gemüsebrühe (ggf. mehr)
1 Zwiebel
3-4 Möhren
1 EL Curry
Salz, Pfeffer
Parmesan
Öl

1. Zwiebel schälen und würfeln
2. in einem Topf mit etwas Öl die Zwiebel andünsten, Reis hinzugeben und kurz mit andünsten
3. Möhren schälen, Enden abschneiden und möglichst fein raspeln
4. Möhrenraspeln ebenfalls mit andünsten und 1 EL Curry hinzugeben
5. mit Gemüsebrühe ablöschen (zunächst den Reis bedecken und nach und nach Flüssigkeit dazugeben)
6. köcheln lassen (ca. 15 - 20 min) und immer wieder umrühren bis die Flüssigkeit fast verkocht ist
7. kurz vorm Servieren etwas gehobelten Parmesan hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Schupfnudeln auf süßem Sauerkraut



Zutaten für ca. 3-4 Portionen:

Schupfnudeln (Fertigprodukt aus der Kühltheke)
1 Dose Champagner-Sauerkraut, verzehrfertig
2 EL Zucker
etwas Butter
100 g Sahne
Salz, Pfeffer

1. etwas Butter in einem Topf schmelzen und den Zucker hinzugeben
2. löst sich der Zucker auf, den Sauerkraut hinzugeben und mit der Sahne ablöschen, einmal aufkochen lassen und gelegentlich umrühren
3. Schupfnudeln in einer Pfanne von allen Seiten goldgelb anbraten
4. gebratene Schupfnudeln auf dem Sauerkraut servieren

Schmand-Bohnen mit Kartoffeln



Zutaten für 3-4 Portionen:

1 Glas (Brech-)Bohnen
2 grobe frische Bratwürstchen
1 Becher Schmand oder Creme fraîche
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Bohnenkraut
Beilage: Salzkartoffeln

1. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden
2. Bratwurst stückeln (aus der Pelle drücken)
3. Bohnen abtropfen lassen
4. Zwiebel zusammen mit den Bratwurststücken in etwas Öl anbraten
5. Bohnen zu den Bratwurststücken hinzugeben
6. mit Schmand oder Creme fraîche vermengen
7. würzen (Salz, Pfeffer, Bohnenkraut)
8. parallel zu den Schmorbohnen Salzkartoffeln kochen und zusammen servieren

Graupeneintopf



Für 4 Personen:

Perlgraupen
5-6 große Kartoffeln
1 Porreestange
4 Mettwurstchen
1 Möhre
Brühe

1. etwa 1 Tasse Graupen in Wasser quellen lassen während man die Kartoffeln schält und in Stücke schneidet
2. Möhre schälen und in kleine Stücke schneiden
3. Porree in Stücke schneiden und waschen
4. Gemüse zusammen mit den Graupen im Topf mit Brühe bedecken und kochen lassen (ca. 30 min)
5. Zwischendurch umrühren, ggf. etwas Wasser nachschütten
6. Mettwurstchen zum Ende hin dazugeben
7. mit Salz, Pfeffer abschmecken