

Januar-Wochenplan

Warmer Kartoffelsalat mit Rucola



Zutaten für 4 Personen:

ca. 1 kg kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge), vorgekocht
1 rote Paprika, gewürfelt
einige Cocktailtomaten, halbiert
1 Zwiebel, gewürfelt
Rucola
Käse nach Wahl (z.B. geriebener Mozzarella)
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. die vorgekochten Kartoffeln halbieren und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten
2. Zwiebelwürfel mit anbraten
3. mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen
4. Paprika und die Tomaten hinzugeben
5. Pfanneninhalte in eine Schüssel mit dem Balsamicoessig geben und den Käse und den Rucola unterheben
6. alles zusammen lauwarm mit Dip servieren

Hinweis: auch weitere Zutaten wie Champignons, Zucchini etc. sind gut kombinierbar

Quesadillas mit Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Zwiebel, Champignons, Zucchini..)
8 Weizen-Tortillas
Käse (z.B. geriebenen Gouda)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Tortilla mit dem Gemüse und etwas Käse belegen und falten
4. Tortilla kurz in einer beschichteten Pfanne anbraten

Beilagen: dazu passen Tomatenreis und Dips

Pfannkuchen mit Kirschen und Vanillesauce



Zutaten für ca. 8 Stück:

6 Eier
ca. 500 ml Milch
ca. 500 g Mehl
Prise Salz
etwas Zucker
Öl

dazu: Kirsch-Grütze und Vanillesauce

Zubereitung:

1. Eier mit etwas Zucker schaumig rühren
2. Milch dazugeben und Mehl vorsichtig unterheben
3. Teig so lange rühren bis er eine dickflüssige Konsistenz hat (ggf. Milch oder Mehl hinzugeben)
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils eine Kelle Teig abbacken (Pfannkuchen wenden)
5. mit Kirschen und Vanillesauce servieren

Spitzkohl-Kichererbsen-Kokos-Suppe



Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Spitzkohl
1 Zwiebel
1 rote Paprika
150 ml Kokosmilch
1 Dose eingelegte Kichererbsen
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer,
Kreuzkümmel
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Spitzkohl in dünne Streifen schneiden und waschen
2. Zwiebel und Paprika in kleine Stücke schneiden
3. in einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelstücke darin andünsten
4. Spitzkohl hinzugeben und mit anbraten
5. mit Gemüsebrühe ablöschen (gerade eben bedecken) und köcheln lassen (ca. 10 min)
6. Kichererbsen, Paprikastücke und Kokosmilch hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen
7. mit etwas Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen

Pasta mit Tomaten-Sahne-Sauce



Zutaten für 4 Personen:

frische Pasta nach Wahl
4-5 Tomaten
1 Zwiebel
200 g Sahne
Prise Zucker
Salz, Pfeffer, Oregano
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Zwiebel in dünne Ringe schneiden
2. Tomaten in Stücke schneiden
3. in einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und zunächst die Zwiebelringe darin anbraten
4. Tomatenstücke und eine Prise Zucker hinzugeben
5. kurz andünsten und mit der Sahne ablöschen
6. frische Pasta hinzugeben
7. mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken