Januar-Wochenplan

Kinder, kommt essen!
Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

Pasta mit Spinat-Frischkäse-Sauce

Zutaten für 4 Personen:
500 g Pasta (z.B. Tagliatelle)
frischer Blattspinat
1 Zwiebel, gewürfelt
Ggf. Knoblauch
100 g Frischkäse
Schuss Milch oder Sahne
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter
Öl zum Anbraten

Zubereitung:
1. In einer tiefen Pfanne die Zwiebelwürfel in etwas Öl andünsten (ggf. Knoblauch hinzugeben)
2. Pasta al dente kochen und etwas von dem Nudelwasser aufbewahren
3. eine große handvoll Blattspinat in die Pfanne geben und kurz anschwitzen
4. Frischkäse, Schuss Milch oder Sahne und Nudelwasser hinzugeben
5. mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen
6. Nudeln unterheben und sofort servieren

Tipp: mit Parmesan bestreuen

Riesen-Rösti

Zutaten für 4 Personen:
ca. 1 kg Kartoffeln
2 Eier
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Sonnenblumenöl

dazu: Apfelmus

Zubereitung:
1. Kartoffeln schälen und grob raspeln
2. Kartoffelraspel und Eier verrühren
3. Mehl hinzugeben
4. mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelmasse darin zu einem Rösti formen
6. Rösti ca. 15 Minuten unter vorsichtigem Wenden braten

Wir hatten den Rösti mit Apfelmus bzw. Paprikasalat.

Flammkuchen - Toast

Zutaten für 4 Personen:
8 Toastscheiben
200 g Creme fraîche
Schinken-/Speckwürfel
Salz, Pfeffer
etwas geriebenen Käse

dazu: Salat

Zubereitung:
1.Backofen vorheizen (Umluft 180 Grad)
2. in einer Schale Creme fraîche mit den Speck-/ Schinkenwürfeln, etwas geriebenen Käse und Salz/Pfeffer vermischen
3. Toastscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech legen und mit der Creme fraîche-Masse belegen
4. ca. 15 min backen
5. mit Salat servieren

Sauerkraut-Bohnen-Suppe

Zutaten für 4 Personen:
Sauerkraut (verzehrfertig)
1 Glas weiße Bohnen
1 rote Paprika
ca. 1 l Gemüsebrühe
250 g passierte Tomaten
1 Zwiebel
Creme fraîche
Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano
Öl

Zubereitung:
1. Zwiebel in kleine Ringe schneiden
2. Paprika waschen, halbieren und würfeln
3. Bohnen und Sauerkraut abtropfen lassen
3. Zwiebeln und Paprika in einem großen Topf mit etwas Öl andünsten
4. Sauerkraut hinzugeben (mit 1 EL Zucker) und kurz mit andünsten
5. mit der Brühe aufgießen und die Tomatensoße hinzugeben
6. ca. 10 min köcheln lassen und die Bohnen hinzugeben
7. mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano würzen
8. mit Creme fraîche servieren

Wirsing mit Hackfleisch und Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:
1 Wirsing
1 Zwiebel
500 g Hackfleisch
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Kümmel
Soßenbinder (dunkel)
Öl zum Anbraten

dazu passen Salzkartoffeln

Zubereitung:
1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
2. Wirsing klein schneiden (die äußeren Blätter und den Strunk der Mitte entfernen) und waschen
3. Hackfleisch und Zwiebelringe mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne anbraten
4. Wirsing hinzugeben und schmoren lassen, immer wieder umrühren zwischendurch etwas Flüssigkeit (Gemüsebrühe) nach und nach hinzugeben
5. mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Soßenbinder andicken
6. mit Salzkartoffeln servieren