

Januar-Wochenplan

Grünes Winter-Curry mit Reis



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Stücke schneiden
2. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Zwiebelstücke (und ggf. Knoblauch) und Gemüse mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne andünsten (Brokkoli erst am Schluss dazugeben)
4. Thai-Paste mit anrösten
5. Kokosmilch, etwas Limettensaft und Sahne hinzugeben
6. das Curry etwas köcheln lassen
7. würzen und abschmecken

Reis kochen und dazu servieren

Zutaten für 4 Personen:

1 EL grüne Thai-Curry-Paste
Zwiebel
1 Dose Kokosmilch
ca. 200 g Sahne
Brokkoli (vorgegart)
250 g Rosenkohl
kleiner Wirsing
1 rote Paprika
Salz, Pfeffer
Saft einer Limette
dazu passt z.B. Jasminreis oder Basmatireis

Milchnudeln mit Kirschen



Zubereitung:

1. Milch mit Zucker, Vanillezucker, Butter und einer Prise Salz aufkochen
2. Nudeln dazugeben und ca. 15 Minuten bei reduzierter Hitze vor sich hinköcheln lassen und regelmäßig umrühren (die Nudeln saugen die Milch komplett auf, achtet daher darauf, regelmäßig umzurühren)
3. Milchnudeln mit Kirsch-Grütze und Vanillesauce servieren

Zutaten für 4 Personen:

400 g Spiralnudeln
ca. 750 ml Milch
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
20g Butter
1 Prise Salz
dazu: Kirsch-Grütze und Vanillesauce

Tomaten-Bohnen-Suppe mit Polentaschnitten



Zubereitung:

1. für die Polentaschnitten die 500 ml Gemüsebrühe aufkochen, Polenta einrühren und bei kleinster Hitze ca. 10 Min. quellen lassen
2. Parmesan zusammen mit der Butter unterrühren
3. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ca. 2 cm dick streichen und abkühlen lassen
4. wenn die Masse schnittfest ist, Rauten schneiden
5. für die Suppe die passierten Tomaten im Topf erhitzen
6. 200 ml Gemüsebrühe, Sahne und die Bohnen hinzugeben
7. mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken
8. Suppe mit den Polentaschnitten servieren

Zutaten für 4 Personen:

1 Flasche passierte Tomaten
1 Glas dicke weiße Bohnen, abgetropft
Schuss Sahne
200 ml Gemüsebrühe
italienische Kräuter
Zucker, Salz, Pfeffer
Für die Polenta:
500 ml Gemüsebrühe
125 g Polenta
50 g Parmesan
1 EL Butter

Pellkartoffeln mit Sour Cream & Honig-Bacon



Zubereitung:

1. gewünschte Menge an Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken und erhitzen
2. Kartoffeln ca. 20 Minuten gar kochen (je nach Größe unterschiedlich)
3. den Bacon in einer Pfanne mit etwas Öl beidseitig anbraten, den Honig über die Baconstreifen geben und von der Flamme nehmen
4. Pellkartoffeln mit Sour Cream und Bacon servieren

Zutaten:

Kartoffeln (je nach Größe 2-3 pro Person)
Bacon, 2 EL Honig, Öl
Sour Cream
Rohkost

Mini-Knödel-Pfanne mit Gemüse in Tomatensauce



Zutaten für 4 Personen:

2 Pakete Mini-Knödel, je 400g-Beutel
1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 1 Zucchini
1 Zwiebel
250 ml passierte Tomaten
kleine Dose weiße Bohnen
Rucola, Parmesan
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Prise Zucker, Öl

Zubereitung:

1. Paprika säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Zucchini waschen, Enden abschneiden und in Stücke schneiden, Rucola waschen
3. in einer Pfanne mit etwas Öl das Gemüse (Paprika, Zwiebel, Zucchini) anbraten, mit Tomatensauce ablöschen
4. bei geringer Hitze köcheln lassen, die Bohnen hinzugeben
5. mit Salz, Pfeffer, ital. Kräutern und Zucker abschmecken
6. In einer weiteren Pfanne die Knödel anbraten
7. Knödel mit dem Gemüse, Rucola und etwas Parmesan servieren