

Februar-Wochenplan

SKinder,
kommt essen!

Herzhafte Kräuterpfannkuchen



Zutaten für ca. 8 Pfannkuchen:

5 Eier
400 ml Milch
Prise Salz
300 g Mehl
etwas Mineralwasser
Getrocknete Kräuter (z.B. Gartenkräuter)
Speiseöl zum Ausbacken

Dazu passt gebratenes Gemüse und Creme fraîche

Zubereitung:

1. für den Teig die Eier mit Milch, Salz, Mehl und Mineralwasser zu einem glatten Teig rühren und zum Schluss die Kräuter unterheben
2. bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen (der Teig sollte nicht zu fest sein)
3. eine beschichtete Pfanne mit etwas Speiseöl erhitzen mit einer Schöpfkelle eine Kelle Teig in die Pfanne geben
4. die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken, um den Teig zu verteilen
5. den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten bräunlich ausbacken

Kräuterpfannkuchen können z.B. mit Pfannengemüse und Dip serviert werden.

Cheeseburger-Suppe



Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
500 g Rinderhack
2 EL Tomatenmark
100 g passierte Tomaten
250 ml Gemüsebrühe
4 Tomaten
4-5 Gewürzgurken
100 g Cheddar
200 g Schmelzkäse
1 TL Edelsüßpaprika
Salz, Pfeffer
gerösteter Sesam
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, fein würfeln
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten, bis es leicht gebräunt ist
3. Zwiebel und Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen
4. zwischenzeitlich Tomaten in Würfel schneiden und Gewürzgurken in Stücke schneiden
5. nach der Garzeit gewürfelte Tomaten, passierte Tomaten, saure Gurken und Schmelzkäse zur Suppe geben und unterrühren, weitere 5 Minuten köcheln lassen
6. mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken
7. Cheeseburger-Suppe mit Cheddar und Sesam servieren

Tortellini alla panna



Zutaten für 4 Personen:

800 g Tortellini
200 g Kochschinken
1 EL Butter
50 g Parmesan (am Stück)
2 Eier (nur das Eigelb)
200 ml Sahne
100 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
Basilikum (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten und währenddessen Schinken in dünne Streifen schneiden
2. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schinken darin anbraten
3. Parmesan fein reiben und Eier trennen
4. Eigelb mit Sahne, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen
5. Soße und Tortellini zum Schinken in die Pfanne geben und bei geringer Hitze kurz köcheln lassen, bis eine dickflüssige Soße entsteht
6. Tortellini alla panna auf einem tiefen Teller mit Basilikum garnieren und servieren

Ofengemüse mit Tzatziki und Fladenbrot



Zutaten für 4 Personen:

Gemüse nach Wahl (z.B. Möhren, Zucchini, Aubergine, Mais, Champignons, Paprika)
Öl, Salz, Pfeffer
dazu: Fladenbrot und Tzatziki

Zubereitung:

1. Gemüse säubern und in Stücke schneiden
2. Backofen vorheizen (ca. 200 Grad, Umluft)
3. Gemüse in einer Schüssel mit etwas Öl, Salz und Pfeffer marinieren und auf ein Backblech geben
4. Im Ofen ca. 25 Minuten backen

Ofengemüse mit Fladenbrot und Tzatziki servieren.

Pasta mit Tomatensauce aus Ofengemüse



Zutaten für 4 Personen:

500 g Pasta
Ofengemüse (siehe Rezept links)
250g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer, ital. Kräuter
Prise Zucker, Balsamico

Zubereitung:

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen
2. Ofengemüse nach Wahl mit der Tomatensauce pürieren und in einen Topf geben
3. Unter gelegentlichem Umrühren kurz köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern, einer Prise Zucker und einem Schuss Balsamicoessig abschmecken
4. Sauce mit Pasta und ggf. Parmesan servieren