

# Februar-Wochenplan

## gebratene Maultaschen mit Salat



### Zutaten für 4 Personen:

Kopf- oder Blattsalat  
(alternativ z.B. eine Salatmischung)  
2 Packungen veg. Maultaschen (verzehrfertig)  
Dressing Sylter Art  
Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

1. Maultaschen in Scheiben schneiden
2. in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Maultaschenstücke darin anbraten
3. Maultaschen auf Salat mit Dressing servieren

Für die Kids brate ich auch gerne etwas Ei mit zu den Maultaschen dazu und sie essen statt Salat dann Rohkost (z.B. Gurke, Möhre, Kohlrabi).

*SKinder,*  
kommt essen!

## Gnocchi-Auflauf



### Zutaten für 4 Personen:

800 g Gnocchi, vorgekocht  
200 g Sahne  
etwas Milch  
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter  
2 Tomaten  
1 Kugel Mozzarella

### Zubereitung:

1. Gnocchi in eine ofenfeste Form/Pfanne geben
2. Sahne mit etwas Milch, Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern mischen und über die Gnocchi geben
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft) ca. 10 min backen
4. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden
5. Mozzarella in Scheiben schneiden
6. kurz vor Ende der Backzeit Tomaten- und Mozzarella-Scheiben auf die Gnocchi geben (können auch eher dazugegeben werden und komplett mit überbacken werden)

## Nudeln mit Brokkoli, Hähnchen und Mais



### Zutaten für 4 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets  
1 Zwiebel  
1 Brokkoli  
1 kleine Dose Mais  
etwas Sahne  
500 g Nudeln (z.B. Penne)  
Salz, Pfeffer  
Gemüsebrühe  
Öl

### Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und würfeln
3. Brokkoli in Röschen trennen und in etwas Gemüsebrühe bissfest kochen
4. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststücke darin anbraten
5. Zwiebelwürfel mit anbraten
6. Wenn die Hähnchenstücke von allen Seiten angebraten sind, etwas Sahne und den abgetropften Brokkoli und Mais hinzugeben
7. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen
8. Nudeln mit in die Pfanne geben, alles umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren

## Wirsing-Eintopf



### Zutaten für 4 Personen:

500 g Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 kleiner Wirsing  
Salz, Pfeffer  
Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
Öl zum Anbraten  
ca. 1 Kg Kartoffeln

### Zubereitung:

1. Wirsing vom Strunk entfernen, in kleine Stücke schneiden und gut abwaschen/abtropfen lassen
2. Zwiebel würfeln, Kartoffeln schälen und würfeln
3. in einem großen Topf etwas Öl erhitzen, das Hackfleisch krümelig anbraten
4. Zwiebel und Wirsing hinzugeben, kurz mit andünsten
5. Kartoffelstücke hinzugeben und alles mit Gemüsebrühe bedecken, köcheln lassen (ca. 15 min)
6. Sahne hinzugeben und aufkochen lassen
7. mit Salz und Pfeffer abschmecken

## mediterranes Sauerkraut mit Kartoffelstampf



### Zutaten für 4 Personen:

Sauerkraut (verzehrfertig, mild)  
1 rote Paprika  
100 g passierte Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
1 Zwiebel  
Prise Zucker  
Salz, Pfeffer, Oregano und ggf. weitere italienische Kräuter  
dazu passt Kartoffelstampf

### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln  
Paprika waschen, Strunk entfernen und würfeln
2. Sauerkraut abtropfen lassen
3. Zwiebeln und Paprika in einem Topf mit etwas Öl andünsten
4. Sauerkraut hinzugeben (mit etwas Zucker) und kurz mit andünsten
5. Tomatenmark und Tomatensoße hinzugeben, ca. 10 min köcheln lassen (zwischendurch umrühren, damit nichts anbrennt)
6. mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen

Sauerkraut mit Kartoffelstampf servieren.