

# Februar-Wochenplan

☺ Kinder,  
kommt essen!

## Schupfnudeln mit mediterranem Gemüse



### Zutaten für 4 Personen:

2 Packungen  
Schupfnudeln (aus der Kühltheke)  
1 Zucchini  
1 Paprika  
1 Zwiebel  
1 Dose weiße Bohnen  
500 g passierte oder gestückelte Tomaten  
Prise Zucker  
Salz, Pfeffer, italienische Kräuter  
Feta oder Parmesan  
Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

1. Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden, Bohnen abtropfen lassen
2. in einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse (bis auf die Bohnen) darin anbraten
3. mit der Tomatensoße ablöschen, würzen (Prise Zucker, Salz, Pfeffer, italienische Kräuter) und die Bohnen hinzugeben und erwärmen
4. in einer weiteren Pfanne mit etwas Öl die Schupfnudeln kurz anbraten (siehe Packungsanleitung)
5. Schupfnudeln mit dem mediterranem Gemüse und Feta oder Parmesan servieren

## Winterliche Minestrone



### Zutaten für 4-6

Personen:  
möglichst saisonales Gemüse (z.B. Rotkohl, Weißkohl, Rosenkohl, Zucchini, Möhren, Paprika, Brokkoli, Chayote, Zwiebel)  
ca. 1 kg passierte Tomaten  
Wasser/Gemüsebrühe  
ca. 200 g Nudeln  
Parmesan  
Oregano, Basilikum,  
Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Zubereitung:

1. Gemüse waschen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Gemüse mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten und mit etwas Wasser (ca. 1 Tasse) ablöschen und köcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist
3. passierte Tomaten hinzugeben und würzen (Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer und etwas Parmesan drin schmelzen lassen)
4. Nudeln hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen
5. Suppe etwas abkühlen und durchziehen lassen

## Kartoffel-Kichererbsen-Curry mit Reis



### Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Kichererbsen  
4-5 Kartoffeln  
1 TL rote Currypaste  
1 Dose Kokosmilch  
etwas Sahne  
Salz/Pfeffer  
*dazu passt Basmatireis*

### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Kichererbsen abschütten in einer Pfanne mit etwas Öl die Kartoffelstücke kurz anbraten
3. mit Kokosmilch und etwas Sahne ablöschen
4. Currypaste hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 min köcheln lassen
5. Kichererbsen hinzugeben und mit Salz/Pfeffer abschmecken

*dazu Basmatireis servieren*

## Kartoffelgratin mit Speck



### Zutaten für 4 Personen:

200 g Sahne  
200 ml Milch  
ca. 1 Kg Kartoffeln  
1 Zwiebel, Speckwürfel  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Gemüsebrühe  
200 g Gratinkäse

### Zubereitung:

1. Backofen vorheizen (200 Grad, Umluft)
2. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden
3. In einem großen Messbecher die Sahne und Milch vermengen und würzen (Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Gemüsebrühe)
4. Kartoffelscheiben und Speckwürfel in einer Auflaufform mit der Flüssigkeit bedecken und ca. 30 min im Ofen backen
5. Käse auf Kartoffeln geben, weitere 10 min überbacken

## Spinat-Cannelloni



### Zutaten für 4 Personen:

500 gr TK-Blattspinat  
1 Zwiebel  
200 g Tomatensauce (mit Basilikum gewürzt)  
Salz, Pfeffer  
1 EL Butter, 1 EL Mehl  
200 g Sahne und etwas Milch  
Mozzarella  
16 Cannelloni

### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, würfeln und mit Öl in einer Pfanne andünsten
2. Spinat zufügen und 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen
3. in einem Topf Butter erhitzen, Mehl darin mit einem Schneebesen einrühren, mit der Sahne/Milch ablöschen und kurz aufkochen lassen
4. Sahnesauce zum Spinat geben und in die Cannelloni füllen
5. Cannelloni in eine ofenfeste Form legen, im vorgeheizten Backofen (Umluft: 180 °C) zunächst 20 Minuten backen
6. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf die Cannelloni verteilen und weitere 15-20 Minuten bei gleicher Temperatur backen
7. Cannelloni mit Tomatensauce servieren