

März-Wochenplan

☺ Kinder,
kommt essen!

Quarkkeulchen mit Apfelmus



Zutaten für 12 Stück:

500g Quark
1 Ei
3-4 gehäufte EL Mehl
Messerspitze Backpulver
2 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
etwas Mehl zum drin wälzen
Öl
ggf. Puderzucker und Apfelmus

Zubereitung:

1. Quark, Ei, Vanillezucker und Zucker in einer Schüssel verrühren
2. Mehl mit Backpulver vermengen und nach und nach unter die Quarkmasse mischen
3. in einem separaten Teller Mehl bereit stellen
4. aus dem Teig nicht zu große Kugeln formen (es klebt sehr, Hände mehlen), diese rundherum im Mehl wälzen und leicht platt drücken
5. die Quarkkeulchen in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten
6. mit Puderzucker (und z.B. Apfelmus) servieren

Pilzrisotto mit karamellisierter Birne und Walnüssen



Zutaten für 4 Personen:

250 g Champignons
400 bis 500 g Risotto-Reis (oder Milchreis)
ca. 1 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
2 EL geriebenen Parmesan
1 EL Butter
einige gehackte Walnüsse
1 - 2 Birnen
etwas Zucker/Honig

Zubereitung:

1. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden
2. Zwiebel abziehen und würfeln
3. etwas Butter im großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Champignons darin dünsten
4. Reis dazugeben, unter Rühren glasig dünsten (nicht bräunen!)
5. Etwas Brühe zum Reis geben, bei kleiner Hitze ca. 20 Min im offenen Topf köcheln lassen (immer wieder umrühren und etwas Brühe nachgießen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist)
6. Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen
7. parallel Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden
8. Birne mit Butter, Zucker/Honig in einer Pfanne anbraten
9. Risotto mit Birnenspalten und Walnüssen servieren



Zutaten für 4 Personen:

1/2 Weißkohl
1 Gurke
1 Bund Frühlingszwiebel
1 Bund Schnittlauch
Für das Dressing:
1 Zwiebel
75 Walnuskerne
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Basilikum
2 Zitrone
100 ml Olivenöl
2 EL Reissessig
2 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Weißkohl waschen, äußere Blätter und Strunk entfernen und fein würfeln
2. Gurke waschen, schälen und fein würfeln
3. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in feine Röllchen schneiden
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden
5. alle Salatzutaten in einer Schüssel vermengen
6. für das Dressing Zwiebel pellen, fein schneiden, Walnuskerne grob zerkleinern
7. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern
8. Zitronen auspressen und mit Zwiebel, Walnüsse, Kräuter, Olivenöl, Reissessig und Parmesan fein pürieren
9. mit Salz/Pfeffer abschmecken
10. Dressing mit Salatzutaten vermengen und servieren

Süßkartoffel-Möhren-Suppe



Zutaten für 4 Personen:

2 große Süßkartoffeln
3-4 Möhren, 1 Zwiebel
1 Dose Kokosmilch
1 EL Erdnussbutter
300 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver
1/2 TL Curry, Salz, Pfeffer
etwas Öl
einige ungesalzene Erdnüsse zum Servieren

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln, Zwiebel und die Möhren schälen
2. das Gemüse in kleine Stücke schneiden
3. etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anschwitzen
4. mit dem Wasser und der Kokosmilch ablöschen
5. Tomatenmark und ein 1 EL Erdnussbutter unterheben und würzen
6. alles etwa 20 min köcheln lassen und anschließend pürieren
7. mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Erdnüssen servieren

Country Potatoes auf Salat



Zutaten für 4 Personen:

TK-Country-Potatoes
Salat (z.B. Blattsalate, Tomate, Gurke, Paprika, Mais, Kidneybohnen o.ä.)
Joghurdressing

Zubereitung:

1. Country-Potatoes nach Packungsanleitung im Backofen oder in der Heißluftfritteuse zubereiten
2. Salat vorbereiten
3. Country-Potatoes mit Salat und Joghurdressing servieren

Für die Kids gab es statt Salat ein Rohkost-Teller mit dem Joghurdressing zum Dippen.