

März-Wochenplan

SKinder,
kommt essen!

Bratreis mit Gemüse und Mini-Frühlingsrollen



Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten, abtropfen lassen
2. Möhren, Paprika und Lauchzwiebeln säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Gemüse darin anbraten
4. Reis hinzufügen, unter gelegentlichem Rühren 5 min braten
5. Eier in einer Schüssel aufschlagen und verrühren
6. Reis an den Pfannenrand schieben und Eiermasse in die Mitte der Pfanne geben, verrühren bis sie vollständig gestockt ist
7. Reis und Rührei vermischen mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken

Zutaten für 4 Personen:

- 400 - 500 g Reis
- 2 EL Butter
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- Zuckerschoten
- 5 Eier
- 4-5 EL Sojasauce, Salz und Pfeffer

Dazu schmecken Mini-Frühlingsrollen.

One-Pot-Pasta „mexikanisch“



Zubereitung:

1. Paprika waschen, säubern und in kleine Stücke schneiden
 2. Zwiebel würfeln, Mais und Bohnen abtropfen
 3. in einem großen Topf Öl erhitzen und das Hackfleisch mit der Zwiebel anbraten
 4. Paprikastücke, Nudeln, passierte Tomaten und Brühe hinzugeben
 5. alles zusammen einmal aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 min köcheln lassen
 6. zum Ende hin die Bohnen und den Mais hinzugeben
 7. mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker und mildem Paprikapulver abschmecken
- Dazu passt Creme fraîche und Guacamole mit Nachos.*

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Pasta
- ca. 800 ml passierte Tomaten
- 500 g Hackfleisch
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Prise Zucker, Öl

Putenbrust auf Süßkartoffelstampf



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Putenbrustfilets
- 2 große Süßkartoffeln
- 4-5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 100 g Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat, Curry
- Öl/Bratfett
- als Beilage gedämpfter Brokkoli

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden
2. Putenbrust säubern, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Kartoffelstücke in einem Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen, auf mittlerer Hitze ca. 15 min köcheln (variiert je nach Größe)
4. wenn die Kartoffelstücke gar sind, Wasser abschütten und diese mit Butter und Sahne stampfen/pürieren
5. Süßkartoffelstampf mit Salz, Pfeffer, Muskat und Curry abschmecken
6. Putenbrust in einer Pfanne mit heißem Öl/Bratfett von beiden Seiten etwa 5 Minuten anbraten
7. Putenbrust mit Süßkartoffelstampf und Brokkoli servieren

Dänische Remoulade zum Fischstäbchen-Hot Dog



Zubereitung:

1. das fein geraspelte Gemüse mit Mayonnaise, Senf, Joghurt und Marmelade vermischen mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken
- servieren (z.B. mit Fisch)

Wir hatten Fischstäbchen in einem Hot Dog-Brötchen mit Salat und der dänischen Remoulade.

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Zwiebel (ganz fein geraspelt)
- 2 Gewürzgurken (geraspelt)
- 1 große Möhre (geraspelt)
- 4-5 EL Salatmayonnaise
- 2 EL Joghurt oder Saure Sahne
- ½ TL Senf
- 1 TL Aprikosenmarmelade
- Currypulver, Salz, Pfeffer

Gemüse-Kartoffel-Suppe



Zubereitung:

1. Gemüse säubern und in Stücke schneiden
2. Gemüse in einem Topf mit Gemüsebrühe gerade eben bedecken und köcheln lassen (etwa 15 min)
3. Sahne hinzugeben und pürieren
4. mit Salz und Pfeffer würzen

Dazu essen die Kids gerne Wiener Würstchen (gibt es auch als Veggie).

Zutaten für 4 Personen:

- 5-6 Kartoffeln
- Bund Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 2-3 Möhren
- 1 Zwiebel
- Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer

dazu passen Wiener Würstchen