

# März-Wochenplan

## Kartoffelpüreeplätzchen



### Zutaten für 12 Stück:

Kartoffelpüree (z.B. vom Vortag für ca. 2 Portionen)  
2 Eier  
Mehl nach Gefühl  
Salz, Pfeffer und Muskat  
Öl/Bratfett zum Braten

*Dazu passt Möhren-Kohlrabi-Gemüse beispielsweise.*

### Zubereitung:

1. Kartoffelpüree mit 2 aufgeschlagenen Eiern, etwas Salz, Pfeffer und Muskat vermengen
2. nach und nach Mehl hinzugeben bis die Masse nicht mehr so klebrig ist
3. in einer Pfanne Öl oder Fett erhitzen
4. Kartoffelmasse in runde Plätzchen formen und von beiden Seiten goldgelb anbraten

Wir haben dazu Möhren- und Kohlrabi-Gemüse mit heller Soße (Mehlschwitze mit etwas Milch) gegessen.

*SKinder,  
kommt essen!*

## One-Pot-Pasta mit Dattel-Curry-Sauce und Brokkoli



### Zutaten für 4 Personen:

500 g Nudeln (z.B. Spaghetti)  
200 g Sahne  
250 ml Gemüsebrühe  
1 EL Currypulver  
ca. 8 - 10 Datteln  
1 kleine Zwiebel  
250 g Brokkoli  
Salz, Pfeffer  
Parmesan

### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln
2. Datteln möglichst klein schneiden
3. in einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig werden lassen
4. Dattelstücke hinzugeben und kurz mit anbraten, mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen
5. die Nudeln, Curry, Salz, Pfeffer und Brokkoli (in Röschen getrennt) hinzugeben
6. kurz aufkochen lassen und auf mittlerer Hitze etwa 8-10 Minuten köcheln lassen (immer mal wieder umrühren)
7. mit Parmesan servieren

## Bauerntopf



### Zutaten für 4 Personen:

500 g Hackfleisch  
5-6 Kartoffeln  
1 Lauchstange  
1 rote Paprika  
3 große Möhren  
750 ml Gemüsebrühe  
150 g Sahne  
1 Zwiebel  
Öl  
Salz, Pfeffer  
2 TL Paprikapulver  
frische Petersilie zum Servieren

### Zubereitung:

1. Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln, Paprika würfeln
2. Enden vom Lauch abtrennen, Ringe schneiden, gut abspülen
3. Zwiebel häuten und in kleine Stücke schneiden
4. in einem großen Topf Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten
5. Zwiebelstücke mit andünsten
6. Lauch, Paprika, Möhren- und Kartoffelstücke mit dazugeben und mit der Brühe ablöschen
7. einmal aufkochen lassen und ca. 15 min auf mittlerer Hitze köcheln lassen
8. Sahne und Paprikapulver hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. mit Petersilie servieren

## Hähnchen-Gyros mit Reis, Tzatziki und Bauernsalat



### Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets  
1 große Zwiebel  
2-3 EL Gyrosgewürz  
1 Salatgurke  
3 Tomaten  
1 rote Zwiebel  
Feta  
Salz, Pfeffer  
Öl  
Salatdressing (z.B. Griechische Kräuter)

### Zubereitung:

1. das Fleisch säubern und in dünne Streifen schneiden
2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
3. Fleisch in einer Schüssel mit Öl, Zwiebelringen und dem Gyrosgewürz marinieren
4. eine Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin von allen Seiten anbraten
5. mit Salz und Pfeffer abschmecken

Bauernsalat: Gurke und Tomaten würfeln, rote Zwiebel in Ringe schneiden und mit Feta und Dressing vermengen oder anrichten (z.B. Kräutermischung "griechische Kräuter")

*Dazu Reis, Tzatziki, Fladenbrot und Krautsalat servieren.*

*außerdem: Reis, Tzatziki, Fladenbrot, Krautsalat*

## Strammer Max



### Zutaten für 4 Personen:

4 große Scheiben Brot  
8 Eier  
4 Scheiben Kochschinken  
4 Scheiben Gouda  
Salz, Pfeffer  
2 EL Butter  
4 Gewürzgurken  
Bratfett

### Zubereitung:

1. Brotscheiben auf 4 Teller verteilen und mit Butter einstreichen
2. Jeweils eine Schinken- und Goudascheibe auf die Brote legen
3. etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und die Eier nacheinander darin aufschlagen
4. Spiegeleier auf mittlerer Hitze stocken lassen und auf die Brote geben
5. Salz und Pfeffer über die Spiegeleier geben
6. mit Gewürzgurke garnieren