

# März-Wochenplan

☺ Kinder,  
kommt essen!

## Rinderrouladen mit Klößen und Rotkohl



### Zutaten für 4 Personen:

4 Rinderrouladen  
3 Zwiebeln  
4 EL Senf mittelscharf  
Salz und Pfeffer  
3 Lorbeer-Blätter  
½ Liter Gemüsebrühe  
1 TL Speisestärke  
Fett zum Anbraten  
Küchengarn zum Verschnüren  
oder Stäbe/Zahnstocher  
dazu: Rotkohl und Klöße

### Zubereitung:

1. Rinderrouladen abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und nebeneinander hinlegen
2. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden
3. Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern
4. auf jede Roulade mittig Zwiebelscheiben verteilen
5. nun von beiden Längsseiten etwas einschlagen, dann aufrollen und mit dem Küchengarn wie ein Postpaket verschnüren oder mit Stäben feststecken
6. in einer Pfanne oder Schmortopf das Fett heiß werden lassen und die Rouladen dann rundherum zu erst auf der Öffnung darin anbraten (die Rouladen dürfen ruhig kräftig Farbe bekommen)
7. sobald die Rouladen rundherum angebraten sind, mit etwas Brühe ablöschen und schmoren lassen (auf mittlerer Hitze), Lorbeerblätter mit hinzugeben
8. die Rouladen etwa 1,5 bis 2 Stunden auf kleiner Hitze schmoren lassen (ab und zu evtl. etwas Flüssigkeit zugießen und die Rouladen wenden)
9. Rouladen vorsichtig aus dem Topf heben und warm stellen, Lorbeerblätter entfernen
10. mit etwas Wasser die Speisestärke gut verrühren (z.B. in einer Tasse) und in die köchelnde Soße nach und nach unter Rühren eingießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
11. die Soße evtl. mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken

Rouladen mit Klöße und Rotkohl servieren

## Schupfnudelauflauf



### Zutaten für 4 Personen:

500 g Brokkoli gegart  
2 Pck. Schupfnudeln  
verzehrfertig  
1 Paprika  
1 Zwiebel  
5 Stangen gr. Spargel  
einige Champignons  
1 kleine Zucchini  
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe  
150 g Sahne  
Öl zum Anbraten  
Käse geraspelt

### Zubereitung:

1. Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen
3. Gemüse (bis auf den vorgegarten Brokkoli) in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten
4. Schupfnudeln hinzugeben und kurz mit anbraten
5. mit Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer würzen
6. alles zusammen in eine Auflaufform geben und mit Käse belegen
7. für ca. 25-30 min überbacken

## Mini-Kartoffel-Bowl



### Zutaten für 4 Personen:

Minikartoffeln (Drillinge)  
Gemüse und Rohkost nach Wahl, Öl  
dazu: Kräuterquark

### Zubereitung:

1. Kartoffeln säubern und in Wasser gar kochen, abschütten
2. Rohkost in mundgerechte Stücke schneiden
3. Gemüse anbraten
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin anbraten
5. Mini-Kartoffeln mit Gemüse, Rohkost und ggf. Kräuterquark servieren

## Rahmfladen mit Spargel



### Zubereitung:

1. Trockenhefe, Mehl, Salz und Zucker verrühren
2. Milch erwärmen und hinzugeben
3. Teig kneten, abgedeckt an einem warmen Ort mind. 30 min ruhen
4. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden
5. Spargel abwaschen und untere Enden abtrennen
6. Mozzarella in kleine Stücke schneiden
7. Teig in 4 gleich große Stücke teilen, diese zu Kugeln formen und ausrollen
8. Backofen vorheizen (Umluft 175 Grad)
9. Fladen mit Creme fraîche bestreichen
10. Rahmfladen mit Spargel und Zwiebelringe belegen
11. mit Salz und Pfeffer bestreuen und Mozzarella darüber geben
12. ca. 20 min im vorgeheizten Backofen backen

### Zutaten für 4 Personen:

½ frischer Hefewürfel  
400 g Mehl  
300 ml Milch  
2 TL Salz  
Prise Zucker  
200 g Creme fraîche  
2 rote Zwiebeln  
8-10 grüne Spargelstangen  
Salz, Pfeffer  
1 Kugel Mozzarella

## Currywurstsuppe



### Zubereitung:

1. die Zwiebel und Paprika schälen, in Würfel schneiden
2. die Bratwürste in Scheiben schneiden
3. das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Wurstscheiben darin anbraten und herausnehmen
4. die Zwiebel- und Paprikawürfel in dem Bratfett glasig anschwitzen und Currypulver darüber streuen
5. mit Brühe ablöschen, Tomaten, etwas Zucker und Salz zufügen und zugedeckt 15 min. köcheln lassen
6. Curryketchup einrühren, die Wurstscheiben und den abgetropften Mais zugeben und nochmal abschmecken
7. mit Schmand oder Creme fraîche, Kartoffelsticks und Currypulver anrichten

### Zutaten für 6 Personen:

1 Zwiebel, 1 rote Paprika  
1 kleine Dose Mais  
6 Bratwürstchen, Öl  
750 ml Brühe  
750 g passierte Tomaten  
125 g Curryketchup  
150 g Schmand/Creme  
Salz, Pfeffer, Curry, Zucker  
optional: Kartoffelsticks