

April-Wochenplan

Möhren-Kartoffel-Rösti



Zutaten für 8 Rösti:

6 große Kartoffeln
4-5 Möhren
4 Eier
etwa 3-4 EL Mehl
Salz, Pfeffer
Öl zum Ausbacken
dazu passt Schmand,
Hüttenkäse oder
Crème fraîche

Zubereitung:

1. Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Kartoffeln und Möhren schälen und raspeln
3. Gemüse in einer Schüssel mit den Eiern verrühren
4. Mehl dazugeben, so dass eine Masse entsteht (sollte nicht zu flüssig sein) und mit Salz und Pfeffer würzen
5. in einer Pfanne Öl erhitzen, portionsweise mit einem Löffel von der Masse hinzugeben und die Puffer abbacken (immer mal wieder wenden)

Mit Crème fraîche o.ä. servieren.

☺ Kinder,
kommt essen!

Krautfleckerl



Zutaten für 4 Personen:

ein Spitzkohl
1-2 Zwiebeln
500 g breite
Bandnudeln
Gemüsebrühe (etwa
500 ml)
Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

1. die äußeren Blätter vom Spitzkohl abtrennen, um den Strunk herum den Spitzkohl abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden
3. in einem Topf oder einer tiefen Pfanne die Zwiebel- und Spitzkohlstücke mit etwas Öl anbraten und immer mal wieder einen Schuss Gemüsebrühe hinzugeben und schmoren lassen
4. den Kohl immer wieder umrühren und Brühe hinzugeben, wenn Flüssigkeit verdunstet ist
5. dies so lange wiederholen bis der Kohl gut durchgeschmort ist
6. mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen
7. Nudeln parallel kochen
8. gedünsteten Kohl mit den Nudeln vermengen und servieren

Eier in Senfsauce



Zutaten für 4 Personen:

4-6 Eier
etwas Butter
2 EL Mehl
Milch
ca. 2 EL Senf
Salz, Pfeffer, Kräuter
mögliche Beilagen:
Salzkartoffeln, Fisch,
Buttergemüse, Salat etc.

Zubereitung:

1. Kartoffeln säubern und in Wasser gar kochen, abschütten
2. Eier im Wasserbad bis zur gewünschten Konsistenz kochen
3. etwas Butter in einer Pfanne schmelzen lassen
4. Mehl mit einem Schneebesen in die zerflossene Butter einrühren, mit Milch ablöschen (ca. 2 Tassen)
5. rühren, rühren und rühren und vom Herd nehmen, sobald die Soße andickt
6. etwas Senf mit einrühren
7. mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken
8. Eier pellen und halbieren

Eier mit Senfsauce und weiteren Beilagen servieren.

Paprika-Tomaten-Suppe mit Knusperfeta



Zutaten für 4 Personen:

2-3 rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
200 ml Orangensaft
800 g passierte Tomaten
etwas Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
ggf. Knoblauch
für den Knusperfeta:
200 g Feta, Paniermehl
oder Pankobrösel,
Olivenöl

Zubereitung:

1. Paprika waschen, vom Strunk entfernen und würfeln
2. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden
3. in einem Topf etwas Öl erhitzen, Paprika und Zwiebeln darin andünsten (ggf. mit Knoblauch)
4. Tomatenmark, Zucker hinzugeben
5. mit Orangensaft und passierten Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen
6. 10 min zugedeckt köcheln lassen
7. für den Knusperfeta den Ofen vorheizen (Umluft 180 Grad)
8. Feta auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech grob zerbröseln, mit etwas Öl und Paniermehl vermengen
9. auf dem Blech verteilen und ca. 10 min im heißen Ofen backen
10. Suppe pürieren und abschmecken
11. Suppe mit etwas Crème fraîche und Feta servieren

Brezelknödel mit Pilzrahmsauce



Zutaten für 3 Personen:

3 Laugenbrezeln
2 EL Röstzwiebeln
1 Lauchzwiebel, 1 Zwiebel
Petersilie oder Kräuter
2 Eier, 200 ml Milch
200 g Sahne
500 g Champignons
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Brezel grob zerkleinern
2. Petersilie (oder Kräuter) und die Röstzwiebeln mit den Eiern, der Milch und etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und die Brezelstücke darin einweichen
3. die Masse immer mal wieder umrühren und gut durchziehen lassen
4. einen Streifen Alufolie auslegen und darauf etwas Frischhaltefolie, Masse darauf geben und zuerst mit der Frischhaltefolie und dann mit der Alufolie zu einer länglichen Wurst formen, fest zusammendrücken und die Enden gut schließen
5. um die Knödel zu garen, einen Topf mit Wasser aufsetzen und diesen zum Kochen bringen
6. sobald das Wasser kocht die umwickelte Knödelmasse hineingeben, Hitze etwas runterstellen und die Masse ca. 25 min köcheln lassen
7. währenddessen die Zwiebel schälen, fein hacken und die Pilze in gleichmäßige Stücke schneiden
8. in einer heißen Pfanne mit etwas Öl die Zwiebelwürfel gut anbraten, dann die Pilze zugeben und so lange mitbraten lassen, bis sie Farbe genommen haben, mit der Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen
9. Knödelmasse aus dem Wasser nehmen, vorsichtig auswickeln und in gleichmäßige Scheiben schneiden
10. Scheiben des Brezelknödels gemeinsam mit dem Pilzrahmgemüse servieren