

# April-Wochenplan

*SKinder,*  
kommt essen!

## Brokkolicremesuppe mit Hirtenkäse in Sesamkruste



### Zutaten für 3 Personen:

500 g Brokkoli  
2-3 EL Creme fraîche oder etwa 150 g Sahne  
Gemüsebrühe  
1 Paket Hirtenkäse  
etwas Milch, Mehl und Sesam zum Panieren  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, in Röschen trennen und in einem Topf mit Gemüsebrühe köcheln (ca. 10 min)
2. etwas Brühe abgießen (Brokkoli sollte gerade eben bedeckt sein), pürieren und Creme fraîche oder Sahne hinzugeben
3. mit Salz/Pfeffer abschmecken
4. Hirtenkäse längs halbieren, in Stücke schneiden (ca. 8 insgesamt)
5. in 3 Schälchen "Panierstraße" vorbereiten: Mehl, Milch und Sesam
6. Hirtenkäse zunächst in Mehl wälzen, dann kurz in die Milch tauchen und von allen Seiten mit Sesam bedecken
7. in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl die panierten Käsestücke von allen Seiten goldgelb anbraten
8. Suppe mit Käse servieren

## Dreierlei Wraps



### Zutaten für 4 Personen:

Gemüse nach Wahl z.B. Römervorsalat, Paprika, Zwiebeln, Mais, Kidneybohnen, Kichererbsen  
Hummus, Frischkäse  
**Caesar-Dressing:**  
Hand voll Parmesan  
3 EL Salatmayonnaise  
3 EL Schmand  
etwas Worcestershire-Soße, Salz und Pfeffer  
Öl

### Zubereitung:

1. Gemüse säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Salat waschen, Strunk entfernen und Salatblätter in mundgerechte Stücke schneiden
3. Dressing für Caesar Salad anrühren und mit dem Salat mischen
4. gewünschtes Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten
5. Wraps bestreichen, befüllen und aufrollen  
z.B. mit Hummus und lauwarmem Gemüse oder mit Frischkäse und Rohkost oder mit Caesar Salad

## Rotes Curry mit Reis und Naan-Brot



### Zutaten für 4 Personen:

1 - 2 EL rote Thai-Curry-Paste  
Zwiebel (ggf. Knoblauch)  
1 große Dose Kokosmilch  
ca. 200 g Sahne (oder Milch)  
2 Möhren, 2 Paprika  
Kichererbsen  
Salz, Pfeffer, Kurkuma  
dazu passt z.B. Jasminreis  
**für den Hefeteig:**  
75 ml lauwarme Milch, 1 Ei  
Prise Zucker  
1 TL Trockenhefe, ½ TL Salz  
250 g Mehl, 1 EL Öl  
75 g Joghurt

### Zubereitung:

1. Zwiebel in Stücke schneiden, Paprika ebenfalls schneiden
2. Möhren in Scheiben schneiden
3. Zwiebelstücke (und ggf. Knoblauch) und Gemüse mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne andünsten
4. Kichererbsen hinzugeben, mit der Thai-Paste ablöschen
5. Kokosmilch und Sahne hinzugeben, Curry etwas köcheln lassen, würzen und abschmecken
6. parallel Reis kochen

*Für das Naan-Brot:* Milch mit Zucker und Trockenhefe verrühren, dann mit Öl und Joghurt mischen, Ei unterheben. Mehl und Salz dazugeben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt ruhen lassen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, jeweils zu dünnen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Fladen darin nacheinander unter wenden goldbraun braten (das Brot wirft dabei Blasen).

*Curry mit Reis und Naan servieren*

## Papas fritas especiales



### Zutaten für 4 Personen:

ca. 10 große, festkochende Kartoffeln  
Öl zum Frittieren im Topf (alternativ: (Heißluft)Fritteuse oder im Backofen gebackene Kartoffelsticks)  
2 Avocados  
1 Zitrone  
250 g Creme fraîche  
etwa 100 g Cheddar und etwas Milch  
300 g Rinderhack  
1 Zwiebel, und ggf. Knoblauch  
250 ml passierte Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
1 kleine Dose Kidneybohnen  
1 EL Backkakao  
Salz, Pfeffer, Chili, Koriander (oder etwas Petersilie)

### Zubereitung:

1. **Hackfleischsoße:**  
Zwiebel (und Knoblauch) klein hacken und in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Gehacktes hinzugeben und mit anbraten. Mit der Tomatensoße ablöschen, Tomatenmark und Kakao hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Paprika waschen, vom Strunk entfernen und würfeln.  
Paprika und abgetropfte Kidneybohnen hinzugeben. Soße köcheln lassen (je länger desto besser).
2. **Guacamole:**  
Avocados halbieren und mit einer Gabel aus der Schale lösen. Die weiche Avocado mit der Gabel zerdrücken, Zitronensaft einer halben Zitrone hinzugeben, etwas gehackten Koriander oder Petersilie und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. **Käsesauce:**  
Käse mit etwas Milch schmelzen, damit er über die Papas fritas gegeben werden kann.
4. **Papas fritas:**  
Kartoffeln schälen und in Sticks schneiden. Kartoffelsticks im heißen Öl vorsichtig frittieren (ich benutze selber eine Heißluftfritteuse).  
Frittierten Papas abtropfen lassen und mit der Guacamole, der Gehacktesoße, etwas Creme und Käse servieren.

## Pasta mit karamellisierten Möhren



### Zutaten für 4 Personen:

500 g Nudeln  
5 - 6 große Möhren  
4 EL Mascarpone, etwas Sahne, ca. 2 EL Zucker  
Salz, Pfeffer, Öl

### Zubereitung:

1. Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden
2. Möhren in einem Topf mit etwas Öl andünsten, den Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen
3. Mascarpone und etwas Sahne hinzugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. Nudeln währenddessen in Salzwasser bissfest kochen
5. Nudeln mit den Möhren vermengen und sofort servieren