April-Wochenplan

Kinder, kommt essen!

Schnittlauchpfannkuchen mit Spargel

Zutaten für 4 Personen:
5 Eier
400 ml Milch
Prise Salz
300 g Mehl
etwas Mineralwasser
einige Stangen grüner Spargel
frischer Schnittlauch
1 Zwiebel
einige Scheiben Kochschinken
Creme fraîche oder Kräuterquark
Salz und Pfeffer
Öl

Zubereitung:
1. für den Teig die Eier mit Milch, Salz, Mehl und Mineralwasser zu einem glatten Teig rühren und zum Schluss gehackten Schnittlauch unterheben
2. bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen (der Teig sollte nicht zu fest sein)
3. eine beschichtete Pfanne mit etwas Speiseöl erhitzen und mit einer Schöpfkelle eine Kelle Teig in die Pfanne geben
4. die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken, um den Teig zu verteilen
5. den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten goldgelb ausbacken
6. parallel Spargelenden abtrennen und die Zwiebel in Ringe schneiden
7. in einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen und die Spargelstangen mit den Zwiebelringen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen
8. Pfannkuchen mit Schinken, Spargel und Dip servieren

Grillgemüse-Suppe

Zutaten für 3-4 Personen:
3-4 Paprikaschoten
1 Zucchini
2 Zwiebeln
3-4 große Tomaten
ggf. Knoblauchzehen
ca. 250 ml Wasser
Salz, Pfeffer, Oregano oder italienische Kräuter
Olivenöl
optional: Schuss Sahne oder Creme fraîche

Zubereitung:
1. Gemüse säubern und in Stücke schneiden
2. Gemüse in eine ofenfeste Form geben, würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln
3. im vorgeheizten Ofen (Unter-/Oberhitze oder Grillfunktion bei etwa 200 Grad) ca. 25 min schmoren lassen
4. Form aus dem Ofen nehmen und etwas Wasser hinzugeben
5. pürieren und abschmecken

optional: Schuss Sahne oder Löffel Creme fraîche hinzugeben

Bratkartoffeln mit Spiegelei

Zutaten für 4 Personen:
ca. 1 kg Kartoffeln
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer
4 Eier
Öl oder Bratfett

Dazu passt Salat.

Zubereitung:
1. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden
2. Öl oder Bratfett in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten
3. Deckel auflegen und gelegentlich wenden
4. nach ca. 10 Minuten die Zwiebeln dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen
5. weitere 10 Minuten ohne Deckel braten, bis die Kartoffeln den gewünschten Bräunungsgrad erreicht haben
6. Parallel Eier in einer Pfanne aufschlagen und stocken lassen
7. Kartoffeln mit Spiegelei und evtl Salat servieren

One-Pot-Thai-Pasta

Zutaten für 4 Personen:
500 g Nudeln (z.B. Spaghetti oder Linguine)
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprika
eine Hand voll geröstete Erdnüsse
2 Möhren
2-3 EL Erdnussbutter
100 ml Sahne
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
Spritzer Limettensaft
ggf. Chili

Zubereitung:
1. Paprika waschen, Gehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden
2. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
3. Möhren schälen, Enden abtrennen und in dünne Stifte schneiden (oder so wie ich mit dem Sparschäler)
4. alles zusammen mit den weiteren Zutaten in einen großen Topf oder Wok geben, aufkochen lassen und ca. 10 min bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen
5. Pasta direkt servieren

Tacos

Zutaten für 4 Personen:
Taco-Schalen, Hähnchen-geschnetzeltes, Gewürze
Beilagen: Gemüse, Salat
Salz,Pfeffer, Öl, Salsa,Käse

Zubereitung:
1. Hähnchengeschnetzeltes mit einer mexikanischen Gewürzmischung marinieren
2. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden (z.B. Tomate, Paprika, Gurke, Salatblätter)
3. Weitere Beilagen bereitstellen (z.B. Mais, Kidneybohnen, Guacamole, Salsa etc.)
4. Hähnchengeschnetzeltes in einer Pfanne mit Öl knusprig anbraten
5. Tacoschalen mit Salatblättern und Hähnchen servieren und nach Belieben füllen