

April-Wochenplan

☺ Kinder,
kommt essen!

Hackbällchen in Tomaten-Sahne-Sauce



Zutaten für 4 Personen:

750 g Hackfleisch
3 EL Tomatenmark
2 EL Röstzwiebeln
1 Ei
etwas Paniermehl
200 g Sahne
Prise Zucker
Salz, Pfeffer, italienische
Kräuter/Oregano
Öl/Fett zum Anbraten

dazu passen Spätzle und
Salat

Zubereitung:

1. Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, dem Ei, italienischen Kräutern und etwas Paniermehl mischen
2. Kleine Bällchen mit dem Hackfleisch formen
3. in einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hackbällchen anbraten
4. wenn diese von allen Seiten angebraten sind, Tomatenmark und eine Prise Zucker hinzugeben
5. das Tomatenmark kurz andünsten und mit der Sahne ablöschen
6. mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern/Oregano die Sauce abschmecken
7. Hackbällchen in der Tomaten-Sahne-Sauce bei mittlerer Hitze ca. 10 min köcheln lassen

Hackbällchen mit der Tomaten-Sahne-Sauce zu Spätzle und Salat servieren.

Spargel-Dip mit Pellkartoffeln



Zutaten für 4 Personen:

1 Bund grüner Spargel
1 Frühlingszwiebel
200 g Creme fraîche
100 g Frischkäse
einige Blätter frischer
Basilikum
Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer

dazu passen z.B.
Pellkartoffeln

Zubereitung:

1. Spargel abspülen und die unteren Enden abtrennen
2. Spargel in Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und etwa 5 min köcheln lassen
3. Spargelstücke abgießen und kurz abkühlen lassen
4. Frühlingszwiebel in Stücke schneiden
5. Spargelstücke zusammen mit Creme fraîche, Frischkäse, Frühlingszwiebel und Basilikum pürieren
6. den Spargeldip mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken

Parallel dazu Kartoffeln
kochen und pellen.

Pasta mit Brokkolipesto



Zutaten für 4 Personen:

500 g Brokkoli
eine Hand voll
Pinienkerne
geriebener Parmesan
Olivenöl
Salz, Pfeffer
500 g Pasta

Zubereitung:

1. Brokkoli waschen und in Röschen trennen
2. in einem Topf Wasser erhitzen und den Brokkoli in dem kochenden Wasser etwa 8-10 min garen
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten
4. Brokkoli abschütten und etwas abkühlen lassen
5. Pasta nach Packungsanleitung kochen
6. Brokkoli, Pinienkerne, Parmesan und etwas Olivenöl zusammen pürieren
7. mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Brokkolipesto mit Pasta servieren

Schnelle Hühnersuppe



Zutaten für 4 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets
ca. 2 l Hühner- oder
Gemüsebrühe
2 Karotten
Knollensellerie
1 Lauchstange
frische Petersilie
ggf. Erbsen
250 g Suppen-Nudeln
(z.B. kleine Hörnchen
oder Sternchen)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet waschen und säubern
2. in der Brühe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen
3. in der Zwischenzeit das Suppengemüse putzen (Karotten und Knollensellerie in kleine Würfel, Lauch in Ringe schneiden. Petersilie hacken)
4. sobald das Fleisch gar ist aus der Brühe nehmen und Karotten, Lauch, Sellerie und Nudeln hinzufügen
5. ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind
6. das Fleisch mit einem Messer und einer Gabel zerpfücken und zur Suppe geben
7. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Suppe mit gehackter, frischer Petersilie servieren

Gemüse-Bulgur-Pfanne



Zutaten für 4 Personen:

1 Tasse Bulgur
1 Beutel TK-Gemüsemix
(mediterran), Salz/Pfeffer
Kräuter-Creme fraîche

Zubereitung:

1. TK-Gemüse in einer tiefen Pfanne mit 1 Tasse Bulgur und 2 Tassen Wasser erhitzen
2. unter Rühren ca. 8-10 Minuten köcheln lassen
3. mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. Gemüse-Bulgur-Pfanne mit Kräuter-Creme fraîche servieren