

Mai-Wochenplan

SKinder,
kommt essen!

Falafel-Bowl



Zutaten für 4 Personen:

Falafel
1 Dose Kichererbsen
1 rote und 1 gelbe Paprika
Cocktailtomaten
1 Salatgurke, 3-4 Möhren
grüner Spargel, Zwiebel
¼ Kopf Weißkohl
¼ Kopf Rotkohl
Lauchzwiebeln, Datteln
1 Tasse Couscous
mit Frischkäse gefüllte,
eingelegte Peperoni
Hummus, Creme fraîche,
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tasse Couscous in eine Schüssel geben und mit 2 Tassen kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen
2. Rot- und Weißkohl in dünne Streifen schneiden und jeweils in einer Schale mit etwas Öl, Salz und Pfeffer weich kneten (am besten Handschuhe tragen)
3. Kichererbsen abtropfen lassen
4. Möhren schälen und raspeln
5. Tomaten, Paprika, Gurke und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden
6. Spargelenden abtrennen und in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Spargel- und Zwiebelstücke darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend die Falafel darin anbraten

In einer großen Schale jeweils Couscous, mit Falafel, Rohkost, Spargel, Peperoni, Datteln, Hummus und Creme fraîche servieren.

Spargel-Erdbeersalat mit Spargelcremesuppe



Zutaten für 4 Personen:

ca. 500 g weißer Spargel
(ich hatte etwa 10 Stangen)
etwas Butter
1 TL Zucker
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Mehl
1 EL Butter
250 g Rucola
250 g Erdbeeren
Salz, Pfeffer, Öl, 1 EL Balsamicoessig, 1 TL Senf

Zubereitung:

für die Suppe:

1. Spargel abbrausen, schälen, Enden abtrennen, in Stücke schneiden (Schalen aber nicht wegwerfen!)
2. Spargelstücke und -schalen im Topf mit Gemüsebrühe, Butter, Zucker köcheln (ca. 10 min)
3. Spargelspitzen und Stücke entnehmen und abkühlen lassen
4. Spargelbrühe durchsieben und die Brühe dabei in einem Topf auffangen
5. im nun leeren Topf 1 EL Butter erhitzen und das Mehl mit einem Schneebesen hineinrühren, so dass eine krümelige Masse entsteht
6. unter Rühren langsam die Spargelbrühe hinzugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

für den Salat:

1. Rucola und Erdbeeren waschen
2. Erdbeeren in Stücke schneiden
3. Dressing mischen: Balsamico mit etwas Öl, Salz, Pfeffer, Senf, Prise Zucker verrühren

Rucola mit Erdbeeren, den abgekühlten Spargelstücken und Dressing als Salat servieren.

Pommes Poutine



Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel, ggf. Knoblauch
150 g Champignons
500 ml Brühe
2 TL Worcestershire Sauce
30 g Butter, 30 g Mehl
Salz, Pfeffer, 250 g Cheddar
Pommes/Kartoffelspalten
aus dem Ofen
optional: Radieschen

Zubereitung:

1. Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden
2. Champignons säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Zwiebel, Knoblauch und Champignons in einem Topf in etwas Öl anbraten
4. mit der Brühe und der Worcestershiresauce aufgießen und die Soße zum Kochen bringen
5. in einem zweiten Topf Butter schmelzen, Mehl dazugeben und zu einer Mehlschwitze verrühren, diese unter die kochende Bratensoße rühren
6. mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei schwacher Hitze ca. 10 min köcheln
7. parallel Pommes oder Kartoffelspalten zubereiten

Pommes auf einem Teller mit Käse servieren und Bratensoße übergießen und ggf. mit Radieschenscheiben servieren.

Kartoffel-Bärlauch-Puffer



Zubereitung:

1. Kartoffeln und Zwiebel schälen
2. Kartoffeln und die Zwiebel klein raspeln und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen
3. Bärlauch waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und zu den Kartoffelraspeln geben
4. mit den Eiern vermengen und Mehl hinzugeben
5. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, mit einem Löffel portionsweise Teig ins Öl geben, etwas andrücken mit einem Pfannenwender und die Puffer beidseitig anbraten

Zutaten für 4 Personen:

8-10 mittelgroße Kartoffeln
1 Zwiebel
3 Eier
ca. 2 EL Mehl
frischer Bärlauch
Salz, Pfeffer, Muskat
Öl zum Ausbacken

Dazu passt Kräuterquark.

Kartoffel-Bärlauch-Puffer zum Beispiel mit Kräuterquark servieren.

Pasta mit Ajvar-Frischkäse-Sauce



Zutaten für 4 Personen:

500 g Pasta
200 g Frischkäse
100 g Ajvar (mild)
100 g Schlagsahne
etwas Wasser, Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Pasta nach Packungsanweisung zubereiten
2. Pasta abschütten im gleichen Topf nun den Frischkäse mit Ajvar und Sahne verrühren
3. etwas Wasser und die Nudeln hinzugeben
4. mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren