

Mai-Wochenplan

SKinder,
kommt essen!

Baked-Feta-Pasta mit Spargel



Zutaten für 4 Personen:

400 – 500 g Pasta
1 Stück Feta
einige Cocktailtomaten
5 Stangen grüner Spargel
etwas Olivenöl
italienische Kräuter, Salz,
Pfeffer, Paprikapulver
ggf. Chili

Zubereitung:

1. Feta in eine ofenfeste Form legen
2. Tomaten stückeln oder halbieren und zum Feta geben
3. Enden vom Spargel abtrennen und restlichen Spargel in Stücke schneiden
4. etwas Olivenöl über den Feta und die Tomaten geben und würzen (z.B. italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver)
5. im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad (Umluft) etwa 20 Minuten überbacken
6. zum Ende der Backzeit parallel die Nudeln kochen
7. abgetropfte Nudeln unter den nun sehr weichen Feta und Spargel mischen und direkt servieren

Paprika-Mais-Suppe



Zutaten für 4 Personen:

3 rote Paprika
1 Zwiebel
1 große Dose Mais
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Thymian,
Paprikapulver
etwa 2 EL Creme fraîche

dazu passen Nachos

Zubereitung:

1. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden (müssen nicht zu klein sein, da ja noch püriert wird)
2. Zwiebel schälen und würfeln
3. Mais abtropfen
4. in einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel- und Paprika-Stücke darin andünsten, Mais hinzugeben
5. mit Gemüsebrühe ablöschen (alles sollte gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt sein)
6. Suppe köcheln lassen (ca. 10 min) und pürieren
7. Creme fraîche hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver abschmecken

optional: Suppe mit Nachos servieren

Bärlauch-Porree-Gemüse mit Bratwurst und Spätzle



Zutaten für 4 Personen:

3 Stangen Porree
Einige Blätter frischer
Bärlauch
100 g Sahne
100 ml Brühe
Salz, Pfeffer, Öl

*Dazu passen Spätzle und
frische Bratwurst mit
dunkler Bratensauce.*

Zubereitung:

1. Enden vom Porree abschneiden und das äußere Blatt entfernen
2. Porreestangen in Ringe schneiden und gut abwaschen
3. Bärlauch waschen, und in Stücke/Streifen schneiden
4. in einer Pfanne mit etwas Öl die Porreeringe andünsten
5. Porree mit der Brühe und der Sahne ablöschen und den Bärlauch hinzugeben
6. Porreegemüse etwa 5 min köcheln lassen und gelegentlich umrühren
7. mit Salz und Pfeffer abschmecken

*Bärlauch-Porree-Gemüse beispielsweise mit
Spätzle, frischer Bratwurst und dunkler
Bratensauce servieren.*

Nizza-Salat



Zutaten für 4 Personen:

2 Dosen Thunfisch (im
eigenen Saft)
1 rote Zwiebel
4 Eier
1 Salatgurke
1 Salatkopf
1 rote Paprika
2 Tomaten
Für das Dressing: Salz,
Pfeffer, Kräuter, 4 EL
Öl, 4 EL Wasser, Prise
Zucker, 2 EL heller
Balsamicoessig,
Messerspitze Senf

Dazu passt Baguette.

Zubereitung:

1. Strunk vom Salatkopf entfernen, Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Eier hart kochen, abkühlen lassen und pellen
3. Thunfisch abtropfen lassen
4. Tomate, Gurke und Paprika in Stücke oder Scheiben schneiden
5. Zwiebel in Ringe schneiden
6. auf je 4 Tellern Salate anrichten (Salatblätter, Paprika- und Tomatenstücke, Gurkenscheiben, Zwiebelringe, geviertelte Eier)
7. Für das Dressing alle Zutaten vermengen und über die Salate geben

Salat mit Baguette servieren

Laugen-Burger



Zutaten für 4 Personen:

4 Laugenbrötchen
4 Scheiben Leberkäs
Krautsalat
Salatblätter
Röstzwiebeln
Ketchup, Öl
ggf. Radieschen in Scheiben

Zubereitung:

1. Laugenbrötchen aufschneiden
2. Leberkäs in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten
3. Salatblätter waschen und trocknen
4. Laugenbrötchen mit Salat, Leberkäs, Ketchup, Krautsalat, Röstzwiebeln und ggf. Radieschenscheiben servieren