

Mai-Wochenplan

☺ Kinder,
kommt essen!

Pizza-Waffeln



Zutaten für 12 Waffeln:

200 g weiche Butter
2 Tütchen Vanillezucker
1 Prise Salz, 6 Eier
2 TL Backpulver
300 g Mehl, 200 ml Milch
1 TL Oregano/ital. Kräuter
100 g geriebener Käse
Je nach Geschmack:
Salami/Schinkenwürfel,
Paprika

Zubereitung:

1. alle Zutaten für den Teig miteinander mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine vermengen
2. Teig kräftig aufschlagen, bis er eine einheitliche Masse ist
3. zum Teig je nach Geschmack Salami- und/oder Schinkenwürfel, Paprikawürfel o.ä. dazugeben und unterrühren
4. Waffeln nacheinander im Waffeleisen abbacken

Dazu gab es bei uns Tomate-Mozzarella, Tomatensauce mit italienischen Kräutern, Kräuterschmand und Schinken.

Griechischer Kritharaki-Salat



Zutaten für 4 Personen:

250 g Kritharaki
1 rote Paprika, einige Tomaten, Salatgurke
1 rote Zwiebel, 1 Feta
Salatdressing griech. Art
Öl

Zubereitung:

1. Kritharaki nach Packungsanleitung zubereiten und kurz abkühlen lassen
2. in der Zwischenzeit Paprika und Gurke waschen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
3. Tomaten und Feta in Stücke schneiden
4. Salatdressing mit etwas Öl und Wasser anrühren
5. in einer Schüssel alle Zutaten mit dem Dressing zusammen vermengen

Gnocchi in Spargel-Sahnesauce mit Blätterteig-Ecken



Zutaten für 4 Personen:

2 Pck. Gnocchi, verzehrfertig
200 g Sahne
100 ml Milch
einige Stangen grüner Spargel
1 Zwiebel
etwas Knoblauch
Salz, Pfeffer, Pinienkerne
Für die Blätterteig-Ecken:
Blätterteig aus dem Kühlregal, 2-3 Tomaten, Frischkäse, Pinienkerne, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Zubereitung:

1. Spargel waschen, Enden abtrennen und in Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und würfeln
3. gewünschte Menge Knoblauch schälen und pressen
4. in einer Pfanne Öl erhitzen und die Spargelstücke zusammen mit den Zwiebelwürfel glasig andünsten (ca. 5 Minuten), Knoblauch mit dazugeben und kurz mit andünsten
5. mit der Sahne und der Milch ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas Brühe abschmecken
6. Spargel-Sahnesauce vom Herd nehmen und in einer weiteren Pfanne die Gnocchi und die Pinienkerne anbraten bis sie goldgelb sind
7. Gnocchi zur Sauce geben, kurz umrühren und direkt servieren

Für die Blätterteig-Ecken:

1. Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen.
2. den Blätterteig in Quadrate schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
3. die Quadrate mit Frischkäse bestreichen, würzen und auf jedes Quadrat Tomatenscheiben legen (dabei einen kleinen Rand lassen)
4. im Ofen ca. 15 - 20 Min. backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind

Die Ecken/Quadrate mit Pinienkernen und Basilikum servieren.

Schnitzel mit Pommes und Sambal-Hollandaise



Zutaten für 4 Personen:

4 panierte Schnitzel, Öl
Pommes
2 EL Sambal Oelek
250 ml Sauce Hollandaise
Salat als Beilage

Zubereitung:

1. Pommes in der Heißluftfritteuse zubereiten
2. Schnitzel in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten
3. Salat als Beilage zubereiten
4. Sauce Hollandaise in einem Topf erwärmen und 2 EL Sambal Sauce hinzugeben
5. Schnitzel mit Pommes und Sambal-Hollandaise servieren

Blitz-Tomatensuppe mit Reis



Zutaten für 4 Personen:

1 l passierte Tomaten
200 g Sahne
Salz, Pfeffer, 1 TL
Gemüsebrühe, Oregano
Reis

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung kochen
2. passierte Tomaten erwärmen
3. Sahne hinzugeben
4. mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Oregano abschmecken
5. Reis zur Suppe hinzugeben und servieren