

Mai-Wochenplan

Borrito-Bowl



Zutaten für 4 Personen:

Tomaten-Hackfleischsauce
Reis
Guacamole
Tomaten
Radieschen, Möhre
Mais, Kidneybohnen
Tortilla-Chips
Creme fraîche

Zubereitung:

1. alle Zutaten auf einem großen Teller oder in Schüsseln nebeneinander servieren

Wir hatten eine Tomaten-Hackfleischsauce (ähnlich wie Chili con Carne), Rohkost (Paprika, Mais, Kidneybohnen, Tomatenwürfel, Gurkenstücke, Radieschenscheiben, geraspelte Möhre), Reis, Nachos, Creme fraîche und Guacamole.

Linsen-Curry-Suppe



Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
ggf. Knoblauch
250 g rote Linsen
200 g passierte Tomaten
1 EL Currypulver
1 TL Thai-Curry-Pulver
etwas Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Öl

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen bis sie goldgelb sind (ggf. auch Knoblauch mit andünsten)
2. Currypulver zugeben, kurz mitrösten
Linsen, passierte Tomaten und etwas Gemüsebrühe (ca. 500 ml) in den Topf geben
3. Salz und Pfeffer zugeben
4. ca. 15 -20 Min köcheln lassen bis die Linsen weich sind
5. wer möchte kann die Suppe pürieren (dann ggf. noch etwas Wasser hinzugeben)

Wraps mit Grillgemüse und Hummus



Zutaten für 4 Wraps:

4 Weizen-Tortillas
Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini, Paprika, Aubergine, Zwiebel)
Hummus
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden)
2. Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten (oder im Kontaktgrill)
3. Tortilla-Fladen mit Hummus bestreichen
4. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und etwas von dem Grillgemüse auf die Tortilla geben
5. Tortilla seitlich einklappen, aufrollen und genießen

2 Kinder,
kommt essen!

Spinatlasagne mit Feta



Zutaten für 4 Personen:

Lasagneblätter
ein Paket TK-Blattspinat
1 Paket Feta (gewürfelt)
(z.B. mediterrane Würfel)
400 g Sahne
200 ml Milch
(Kräuter)Salz, Pfeffer
etwas Käse zum Überbacken

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen (175 Grad, Umluft)
2. Blattspinat auftauen lassen und mit der Sahne und der Milch einmal aufkochen lassen, würzen und abschmecken
3. eine Kelle des Spinat in eine Auflaufform geben und Lasagneblätter darauf legen
4. eine weitere Kelle Spinat mit Flüssigkeit auf die Platten geben und einige Fetawürfel wieder mit Lasagneblättern abdecken und leicht andrücken
5. das Schichten mehrfach wiederholen (nicht höher als die Auflaufform!) und stets andrücken
6. obere Schicht mit der restlichen Flüssigkeit aus dem Topf bedecken und Käse drüber streuen
7. mit Alufolie bedecken und ca. 25 min in den Ofen geben
8. Alufolie entfernen und weitere 10 min die Lasagne backen und den Käse goldgelb werden lassen
9. in Stücke schneiden und servieren

Überbackene Rösti-Ecken



Zutaten für 4 Personen:

1 Beutel TK Röstiecken für den Backofen
Sauce Hollandaise
Gemüse nach Wahl z.B. geschmorte Champignons, gekochter Brokkoli
ggf. Kochschinken
Salz Pfeffer
geriebener Käse

Zubereitung:

1. Röstiecken auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech legen
2. im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft) etwa 5 Minuten anbacken
3. aus dem Ofen nehmen und mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Käse belegen
4. mit Salz und Pfeffer etwas würzen
5. die belegten Röstiecken weitere 10 min backen