

Juni-Wochenplan

Flammkuchen-Brezeln



Zutaten für 5 Personen:

10 tiefgefrorene Brezel
2-3 Lauchzwiebel
200 g Creme fraîche
2 Eier
Prise Salz und Pfeffer
100 g Speckwürfel
150 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, die tiefgefrorenen Laugenbrezeln auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen legen, antauen lassen
2. Lauchzwiebeln waschen, jeweils die Enden abschneiden und in feine Ringe schneiden
3. Creme fraîche, Eier, Prise Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren
4. Käse und Speckwürfel unterrühren
5. Füllung in die Löcher der Brezeln füllen und im vorgeheizten Ofen für ca. 18-20 Minuten backen

Kartoffel-Gurken-Salat mit Dill



Zutaten für 4-5

Personen:

Beutel Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Schlangengurke
2 Tütchen Salatdressing
Dillkräuter zum Anrühren
Salz, Pfeffer
Öl

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen (Pellkartoffeln), abkühlen lassen und pellen
2. Zwiebel schälen, Schlangengurke gut abwaschen und die Enden abtrennen
3. alles in dünne Scheiben schneiden/reiben
4. Salatdressing anrühren (Dillkräuter mit Öl, Wasser, Salz/Pfeffer) und abschmecken
5. alles miteinander vermengen und im Kühlschrank einige Stunden gut durchziehen lassen (immer mal wieder umrühren zwischendurch)

Pfannkuchen mit Erdbeeren und Sahnequark



Zutaten für ca. 8 Stück:

6 Eier
ca. 500 ml Milch
ca. 500 g Mehl
Prise Salz
etwas Zucker
Öl
Schälchen Erdbeeren
500 g Sahnequark
Schuss Milch, 1 EL Zucker

Zubereitung:

1. Eier mit etwas Zucker schaumig rühren
2. Milch dazugeben und Mehl vorsichtig unterheben
3. Teig so lange rühren bis er eine dickflüssige Konsistenz hat (ggf. Milch oder Mehl hinzugeben)
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils eine Kelle Teig abbacken (Pfannkuchen wenden)
5. Sahnequark mit einem Schuss Milch und Zucker cremig rühren
6. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln
7. Pfannkuchen mit Sahnequark und Erdbeeren servieren

*2 Kinder,
kommt essen!*

Shakshuka



Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
2 Dosen Tomaten, gestückelt
1 Dose Kichererbsen
4 Eier
Salz, Pfeffer, Zucker
Ras el-Hanout (arabische Würzmischung)
150 g Fetakäse
Frühlingszwiebel, gehackte Kräuter

Zubereitung:

1. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und würfeln
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Paprika und Zwiebel darin andünsten
4. gehäuften EL Ras el-Hanout und Tomatenmark kurz mit anschwitzen
5. mit den Tomaten ablöschen, mit je einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und einige Minuten offen köcheln lassen
6. Kichererbsen abtropfen lassen und unter die Tomatensoße mischen
7. 4 Mulden mit dem Löffel in die Soße drücken und je ein aufgeschlagenes Ei in die Mulde gleiten lassen
8. zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 garen und Eier stocken lassen
9. Kräuter hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Feta zerbröseln und über die Shakshuka geben

Paprikasuppe mit Feta-Hackbällchen



Zutaten für 4 Personen:

3 rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
1 EL Tomatenmark
ca. 800 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne
Salz, Pfeffer, Oregano
Paprikapulver
Öl
500 g Hackfleisch
1 Ei
100 g Feta
etwas Paniermehl

Zubereitung:

1. Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und fein würfeln
3. etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Paprikastücke darin glasig dünsten
4. Tomatenmark und Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 10 min köcheln lassen
5. Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Ei und etwas Paniermehl hinzugeben und gut durchkneten
6. Feta in Stücke schneiden
7. Hackbällchen formen und ein Stück Feta in die Mitte geben
8. Hackbällchen in einer Pfanne rundherum anbraten
9. Suppe pürieren, Sahne hinzugeben, aufkochen lassen und würzen
10. Suppe mit Hackbällchen servieren