

# August-Wochenplan

*SKinder,*  
kommt essen!

## Focaccia mit verschiedenen Toppings



Zutaten für 5 kleine Focaccia bzw. 1 Große:  
180 g Wasser (lauwarm)  
1 Hefewürfel 42 g  
400 g Mehl  
1 TL Honig, 30 g Olivenöl  
Salz  
*Toppings: Öl, Burrata/ Mozzarella, Rucola, Tomaten, Pesto, Schinken.*

### Zubereitung:

1. Hefewürfel in Wasser mit dem Honig zusammen auflösen
2. Mehl und etwas von dem Olivenöl hinzugeben und den Teig mit der Küchenmaschine kneten
3. den Teig an einem warmen Ort ca. 60 Min. gehen lassen, Backofen vorheizen (160 Grad, Umluft)
4. den Teig auf einem Blech oder in einer Backform zu einem Fladen ausrollen oder 5 kleinere Fladen formen
5. in den Teig kleine Dellen drücken und anschließend mit dem restlichen Olivenöl bestreichen, mit etwas Salz bestreuen
6. im Ofen ca. 35 Min. goldgelb backen

*Focaccia beliebig belegen und mit Olivenöl servieren.*

## Couscoussalat mit paniertem Gemüse und Joghurtsauce



Zutaten für 4 Personen:  
*Für den Salat:*  
2 Tassen Couscous  
Frühlingszwiebeln  
2 Paprika  
Fetakäse oder Hirtenkäse  
Schlangengurke, 3 Tomaten  
Olivenöl, Salz, Pfeffer  
Zitronensaft, Gemüsebrühe  
*außerdem:* Gemüse nach Wahl (z.B. Aubergine, Zucchini, Champignons)  
2 Eier, Mehl, Paniermehl, Öl  
Joghurt

### Zubereitung:

#### *für den Salat:*

1. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden, Feta zerkleinern
  2. Wasser/Brühe erhitzen (ca. 3 Tassen) und den Couscous in einer Salatschale darin quellen lassen
  3. Gemüse und Feta hinzugeben
  4. Spritzer Zitronensaft und etwas Olivenöl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, Salat durchziehen lassen, gelegentlich umrühren
- #### *für das panierte Gemüse:*

1. Gemüse waschen, in Scheiben schneiden
2. Eier verquirlen, Öl in der Pfanne erhitzen
3. Gemüse panieren (erst in Mehl wälzen, dann Ei, dann Paniermehl) und beidseitig abbacken

Couscoussalat mit paniertem Gemüse und Joghurtsauce servieren.

## Champignon-Nudel-Pfanne



Zutaten für 4 Personen:  
500 g Nudeln  
250 g Champignons  
Zwiebel  
200 g Sahne, Schuss Milch  
150 g geriebenen Käse  
Kräuter, Salz, Pfeffer, Öl

### Zubereitung:

1. Nudeln bissfest kochen und abgießen
2. in der Zwischenzeit Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Champignons putzen, in Scheiben schneiden
3. Zwiebel und Champignons mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten
4. mit Sahne/Milch ablöschen und würzen (Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter, ggf. etwas Gemüsebrühe)
5. Nudeln hinzugeben und umrühren
6. Käse drüber streuen und in der Nachhitze mit einem Deckel oben drauf den Käse schmelzen lassen

## Kartoffelsuppe mit Kräuter-Croutons



### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und grob in Stücke schneiden
2. Möhre schälen, Enden abtrennen und in Stücke schneiden
3. Lauchstange säubern, Enden abtrennen, in Ringe schneiden und gut abwaschen
4. Alles zusammen in einen großen Topf mit Gemüsebrühe gerade eben bedecken und köcheln lassen (etwa 15 min)
5. Brot oder Baguette/ Brötchen in Stücke schneiden mit etwas Öl, Prise Salz und Kräutern vermengen und in einer beschichteten Pfanne anrösten
6. Sahne zur Suppe hinzugeben und durchstampfen oder pürieren
7. mit Salz und Pfeffer würzen und die Suppe mit den Croutons servieren

### Zutaten für 4 Personen:

ca. 2 kg Kartoffeln  
1 Möhre  
1 Lauchstange  
Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
Salz, Pfeffer  
Brotsciben oder Baguette/Brötchen  
getrocknete Kräutermischung  
etwas Speiseöl der Wahl zum Anbraten

## Kürbis-Curry mit Hähnchenspießen



### Zubereitung:

1. Zwiebel und Möhren schälen und in Stücke schneiden
2. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und in dünne Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden
3. Kürbis halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Stücke schneiden
4. Zwiebelstücke (und ggf. Knoblauch) und Gemüse mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne andünsten, Kichererbsen und Brokkoli hinzugeben
5. mit der Thai-Paste ablöschen, Kokosmilch und Sahne hinzugeben
6. das Curry etwas köcheln lassen und abschmecken
7. Parallel Reis nach Packungsanleitung kochen und Hähnchenbrust in Stücke schneiden
8. Hähnchenstücke auf einem Holzstab stecken und in einer Pfanne beidseitig anbraten
9. Curry mit Reis und Hähnchenspießen servieren

### Zutaten für 4 Personen:

1-2 EL rote Thai-Curry-Paste  
Zwiebel ggf. Knoblauch  
1 kleiner Hokkaido-Kürbis  
1 Dose Kokosmilch  
200 g Sahne oder Milch  
2 Möhren  
2 Paprika  
Brokkoli (vorgegart)  
Kichererbsen  
Salz, Pfeffer, Kurkuma  
2 Hähnchenbrustfilets  
Öl zum Anbraten

*dazu passt z.B. Jasminreis*