

# Januar-Wochenplan

## Warmer Kartoffelsalat mit Rucola



Zutaten für 4 Personen:  
400 g frische Tagliatelle  
2-3 Hände Babyspinat frisch  
2-3 Schalotten  
200 g Sahne  
2 EL Frischkäse  
200 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
neutrales Öl zum Andünsten

### Zubereitung:

1. Schalotten schälen und in Ringe oder Würfel schneiden
2. Spinat waschen in einer tiefen, großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten
3. Spinat hinzugeben und kurz mit andünsten
4. parallel Pasta nach Packungsanleitung zubereiten
5. Spinat mit der Sahne und der Gemüsebrühe ablöschen
6. Frischkäse zur Sauce geben und einmal aufkochen lassen
7. Pasta abgießen und zur Sauce geben
8. alles gut miteinander vermengen und kurz köcheln lassen
9. mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Gefüllte Blätterteigtaschen



Zutaten für Taschen:  
1 Blätterteig aus der Kühlung  
ggf. 2 Eier zum Einpinseln  
200 g griech. Joghurt  
etwas Milch  
Salz, Pfeffer  
Saft einer halben Zitrone

mögliche Füllungen:  
- gebratenes Gemüse nach Wahl  
- gebratenes Hackfleisch  
- Spinat und Feta

*Dazu passt Salat als Beilage.*

### Zubereitung:

1. Backofen je nach Packungsanleitung vorheizen
2. Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen und in 6 etwa gleich große Stücke schneiden
3. beliebige Füllung mittig auf die Blätterteigstücke geben und jeweils ein Viereck schließen (ggf. Eier verquirlen und etwas Ei auf den Rand pinseln)
4. die Ränder mit Hilfe einer Gabel fest aufeinander drücken
5. ggf. die Taschen mit dem restlichen Ei bepinseln
6. Blätterteigtaschen nach Packungsanleitung abbacken
7. in der Zwischenzeit die Joghurtsauce zubereiten: dafür den griechischen Joghurt mit etwas Milch cremig rühren, etwas Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Blätterteigtaschen direkt aus dem Ofen mit der Joghurtsauce servieren

## Mediterranes Gemüse mit Kartoffelstampf und Fischstäbchen



Zutaten für 4 Personen:  
ca. 1 kg Kartoffeln (geschält), etwas Sahne/Milch, Muskat  
Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Möhren, Zucchini, Champignons, Lauch, Zwiebel)  
Fischstäbchen  
Salz, Pfeffer, Oregano, Öl

### Zubereitung:

1. Gemüse waschen und in Stücke schneiden
2. die geschälten Kartoffeln mit etwas Salz in einem Topf mit Wasser bedecken und ca. 20 min köcheln lassen
3. Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
4. Die fertigen Kartoffeln abgießen und mit etwas Sahne und Milch stampfen, mit Muskat abschmecken
4. parallel Fischstäbchen nach Packungsangabe im Backofen zubereiten
5. alles zusammen servieren

## Wirsing mit Hackfleisch



Zutaten für 4 Personen:  
1 Wirsing  
1 Zwiebel  
500 g Hackfleisch  
250 ml Gemüsebrühe  
Salz Pfeffer, Kümmel  
Soßenbinder dunkel  
Öl zum Anbraten

*Dazu passen Salzkartoffeln.*

### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
  2. Wirsing klein schneiden (die äußeren Blätter und den Strunk der Mitte entfernen) und waschen
  3. Hackfleisch und Zwiebelringe mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne anbraten
  4. Wirsing hinzugeben und schmoren lassen, immer wieder umrühren
  5. zwischendurch etwas Flüssigkeit (Gemüsebrühe) nach und nach hinzugeben
  6. mit Salz/Pfeffer würzen, mit Soßenbinder andicken
- mit Salzkartoffeln servieren

## Schnelle Tomatensuppe mit Reis



Zutaten für 4 Personen:  
1 kg passierte Tomaten  
200 g Sahne  
200 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Oregano  
gekochter Reis

### Zubereitung:

1. Tomatensoße erhitzen und würzen
2. Sahne und Gemüsebrühe hinzugeben und abschmecken
3. gekochten Reis hinzugeben