

August-Wochenplan

2 Kinder,
kommt essen!

Zitronen-Pasta mit Spinat



Zutaten für 4 Personen:

500 g Pasta (z.B. Spaghetti oder Fettuccine)
2 Zitronen, unbehandelt
1 Zwiebel
ggf. 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
300 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
Prise Zucker
160 g Blattspinat, frisch
120 g geriebenen
Parmesan

Zubereitung:

1. Salzwasser für die Nudeln aufsetzen
2. Zwiebel fein hacken (und ggf. Knoblauchzehen pressen), Zitronen heiß abspülen und die Schale etwas abreiben
3. Zitronen pressen (etwa 3-4 EL Zitronensaft)
4. Nudeln ins Salzwasser geben und bissfest kochen
5. parallel Zwiebelstücke im Olivenöl glasig dünsten (ggf. Knoblauch mitanrösten)
6. mit Schlagsahne und Zitronensaft ablöschen
7. Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und kurz köcheln lassen, etwas von den Zitronenraspeln unterheben
8. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen
9. Nudeln zusammen mit etwas Nudelwasser und der Hälfte des Parmesan und dem Spinat in die Sauce geben
10. Pasta 1-2 Minuten erwärmen, bis der Spinat eingefallen ist, dann noch einmal abschmecken und bei Bedarf mehr Nudelwasser hinzufügen

Mit dem übrigen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Tomatensuppe mit überbackenen Käse-Crostinis



Zutaten für 4 Personen:

1 kg Tomaten
2 Zwiebeln
Olivenöl zum Braten
1 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Pizzagewürz (Oregano etc.)
ggf. etwas Sahne
Beilage: Baguette, Käse

Zubereitung:

1. Tomaten vom Strunk entfernen und klein schneiden
 2. Zwiebeln schälen und fein würfeln
 3. Zwiebelstücke in Olivenöl andünsten und die Tomatenstücke hinzugeben
 4. nach einiger Zeit die Gemüsebrühe und die Gewürze hinzugeben und auf niedriger Temperatur ca. 10 Minuten kochen
 5. die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren
 6. nach Belieben die Suppe noch mit etwas Sahne abschmecken und servieren
- Dazu passen Baguettescheiben mit Käse im Backofen kross überbacken.

Kartoffel-Zucchini-Puffer



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, Zucchini waschen und die Enden abschneiden
2. Zucchini und Kartoffeln möglichst klein raspeln (z.B. mit einer Küchenmaschine)
3. Gemüseraspeln in einer Schüssel mit den Eiern verrühren, Mehl nach Gefühl hinzugeben (es muss eine etwas festere Masse ergeben)
4. mit Salz und Pfeffer würzen
5. in einer Pfanne Öl erhitzen,
6. portionsweise mit einem Löffel von der Masse hinzugeben und die Puffer abbacken (immer mal wieder wenden)

Zutaten für 4 Personen:

2-3 Zucchini
ca. 1,5 kg Kartoffeln
4 Eier
Mehl
Salz, Pfeffer
Öl zum Ausbacken
dazu passt Kräuterquark

Tomaten-Parmesan-Hähnchen mit Brokkoli und Reis



Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrustfilets
Parmesan gerieben
200 g Sahne
Schuss Milch
Brokkoli
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
½ TL Gemüsebrühe
Öl/Fett zum Anbraten

Beilagenvorschlag: Reis und Salat

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust abwaschen, trocken tupfen und säubern
2. Ofen auf 180° (Umluft) vorheizen
3. Brokkoli in Röschen trennen und in heißem Wasser etwas vorkochen
4. Hähnchenbrustfilets in einer Pfanne mit heißem Öl beidseitig anbraten
5. Sahne und einen Schuss Milch mit geriebenem Parmesan, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe vermengen
6. die angebratenen Hähnchenbrustfilets in einer Auflaufform nebeneinander legen, mit dem Sahne-Parmesan-Gemisch übergießen und die Brokkolistücke dazugeben
7. alles mit Alufolie bedecken
8. Parmesan-Hähnchen für ca. 15 min im Backofen mit der Folie überbacken (kurz vor Ende die Folie entfernen und noch etwas geriebenen Parmesan über dem Hähnchen weitere 5 Minuten überbacken)

Tomaten-Parmesan-Hähnchen mit Reis und Salat servieren.

Gebratene Gnocchi mit Tomate und Rucola



Zutaten für 4 Personen:

1 große Zwiebel
600 g Gnocchi
125 g Rucola, Parmesan
500 g Cocktailtomaten
1 EL Öl, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi goldbraun braten
3. die Zwiebeln zugeben und glasig dünsten
4. Rucola waschen und trocken schleudern
5. Tomaten waschen, halbieren und kurz mit den Gnocchi zusammen garen
6. Pfanne vom Herd nehmen und den Rucola unterheben
7. mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Parmesan servieren