

# August-Wochenplan

Kinder,  
kommt essen!

## Bohnen-Thunfisch-Salat als Grillbeilage



### Zubereitung:

1. die weißen Riesenbohnen und den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen
2. Zwiebel schälen und fein würfeln
3. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden
4. in einer Schüssel aus Öl, Essig, etwas der Kräuter, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren
5. Thunfisch, Bohnen, Paprika und Zwiebeln hineingeben
6. Salat gut durchmengen, abschmecken und kühl stellen

### Zutaten für 4 Personen:

600 g weiße Riesenbohnen  
1 rote Paprika, 1 Zwiebel  
1 Dose Thunfisch  
6 EL (Oliven-) Öl  
2 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
getrocknete Kräuter  
(Kräutermischung)

## Möhrencremesuppe mit geröstetem Brokkoli



### Zubereitung:

1. Möhren mit einem Sparschäler schälen, Enden abtrennen und in Stücke schneiden, Zwiebel schälen und in Stücke schneiden
2. Möhren- und Zwiebelstücke in einem Topf mit der Brühe weich köcheln lassen
3. Backofen vorheizen (200 Grad, Ober- und Unterhitze)
4. Brokkoli in Röschen trennen, Röschen halbieren und in heißem Wasser etwas vorkochen
5. Brokkoli abgießen und in einer ofenfesten Form mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und etwa 12-15 min im Ofen rösten
6. Sahne zu den Möhren geben und alles pürieren
6. Suppe einmal aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

*Suppe mit Brokkoli und Pinienkernen servieren.*

### Zutaten für 4 Personen:

ca. 1 kg Möhren  
1 Zwiebel  
200 g Sahne  
Schuss Milch  
250 g Brokkoli  
Salz, Pfeffer  
ca. 1 l Gemüsebrühe  
Olivenöl  
optional: Pinienkerne

## Bratkartoffeln mit Spiegelei



### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
  2. Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden
  3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke zusammen mit den Kartoffelscheiben anbraten
  4. immer wieder wenden, würzen
  5. wenn alles angebraten ist, die Temperatur runterstellen und mit Deckel ca. 15 min schmoren lassen, immer wieder wenden
  6. Zum Ende hin die Eier nebeneinander in einer Pfanne mit Öl/Fett stocken lassen
- Kartoffeln mit Spiegelei servieren.

### Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
4 Eier  
Öl/Fett, Pfeffer, Salz

## Gebratenes Gemüse auf Bandnudeln

mit Parmesan-Sahne-Creme



### Zubereitung:

1. Salzwasser für die Nudeln ansetzen
2. Gemüse waschen/putzen, schälen und fein würfeln
3. Gemüsestücke in Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und mediterranen Kräutern würzen
4. Bandnudeln im Salzwasser bissfest kochen
5. Sahne in einen kleinen Topf geben und den Parmesan darin bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, so dass eine cremige Sauce entsteht

Bandnudeln zusammen mit dem gebratenen Gemüse und der Parmesan-Sahne-Creme servieren.

### Zutaten für 4 Personen:

1 Zucchini  
1 Zwiebel  
200 g Champignons  
2 Paprika  
ggf. Aubergine  
500 g Bandnudeln  
ca. 125 g Parmesan  
200 g Sahne  
Salz, Pfeffer  
mediterrane Kräuter  
Öl

## Enchiladas



### Zubereitung:

1. Füllung für die Enchiladas vorbereiten
2. Backofen vorheizen, 180 Grad/Umluft
3. Béchamelsauce zubereiten: Butter in einem Topf zerlassen, Mehl hineinstreuen, auf kleiner Hitze kurz anschwitzen und dabei gut rühren. Nach und nach die Milch in die Mehlschwitze geben und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. etwas der Füllung in die Mitte einer Tortilla geben, einrollen und nebeneinander in eine ofenfeste Form legen
5. Tortillas mit der Béchamelsauce bedecken, Käse drüber streuen und im Backofen ca. 15 Minuten backen

### Zutaten für 4 Personen:

8 Tortilla-Wraps  
100 g Käse, gerieben

Mögliche Füllungen: Chili con carne/Tex-Mex-Hackfleischsauce, gebratenes Gemüse mit oder ohne Hähnchen

### Für die Béchamelsauce:

25 g Butter  
25 g Mehl  
ca. 250 ml Milch  
Salz, Pfeffer, Muskat

mögliche Beilagen: Reis, Salat, Tomaten-Salsa, Guacamole o.ä.

Enchiladas mit Beilagen servieren.