

August-Wochenplan

Anti-Pasti-Bowl mit Reis



Zutaten für 4 Personen:

250 g Reis
2 Zwiebeln
1 Zucchini
150 g Champignons
1 rote Paprika
150 g dicke, weiße Bohnen (aus der Dose)
5 Tomaten
2 Mozzarella-Kugeln
Eingelegte Tomaten
Rucola
Parmesan
Salz, Pfeffer, Prise Zucker
Olivenöl
Balsamicoessig
Pinienkerne
frischer Basilikum
ital. Kräutermischung

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung kochen
2. Zwiebeln schälen und klein schneiden
3. Zucchini, Paprika und Champignons säubern und in kleine Stücke schneiden
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin anbraten, vom Herd nehmen und mit einem Schuss Balsamico, italienischen Kräutern und Salz/Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen
5. Tomaten klein würfeln, Basilikum hacken und beides in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker vermengen
6. die Bohnen abgießen
7. Mozzarella in Scheiben schneiden, Parmesan reiben und Rucola waschen

Alle Zutaten auf Tellern gleichmäßig verteilen und zusammen mit dem Reis servieren. Mit Parmesan und einigen Pinienkernen bestreuen.

Curry-Linsen-Suppe mit Süßkartoffel und Naan-Brot



Zutaten für 4 Personen:

250 g Linsen, verzehrfertig
1 Süßkartoffel
1 Zwiebel
1 Porreestange
2-3 Hände voll Blattspinat frisch
2-3 EL rote Currypaste
1 Dose Kokosmilch
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Öl

Beilage: Naan-Brot

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und klein schneiden
3. Enden vom Porree abschneiden, Porree in Ringe schneiden und gut abspülen
4. Linsen abtropfen lassen
5. Süßkartoffel- und Zwiebelstücke mit dem Porree kurz in einem Topf mit heißem Öl andünsten, rote Currypaste hinzugeben und mit der Kokosmilch und der Brühe aufgießen
6. Alles etwa 15 Minuten köcheln lassen
7. Blattspinat gut waschen und zusammen mit den Linsen in den Topf geben und kurz mit erwärmen auf mittlerer Hitze
8. mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. noch nachwürzen

Zur Suppe Naan-Brot servieren.

♡ Kinder,
kommt essen!

Gnocchi mit Brokkoli-Schinken-Sahne-Sauce



Zutaten für 4 Personen:

500 g Gnocchi
250 g Brokkoli
100 g Schmelzkäse
100 g Kochschinken
100 ml Milch
1 Zwiebel
150 g Sahne
Salz, Pfeffer, Fett/Öl

Zubereitung:

1. die Zwiebel fein würfeln
2. den Brokkoli in Röschen schneiden und den Kochschinken in Streifen schneiden
3. Brokkoli ca. 3 Minuten kochen und dann die Gnocchi zufügen und so lange kochen, bis sie an die Oberfläche kommen
4. in der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Öl/Bratfett erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten
5. mit Sahne und Milch ablöschen, Käse schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. Brokkoli und Gnocchi abschütten und mit dem Schinken in die Pfanne geben, alles vermengen und servieren

Flammkuchen mit Kürbis, Feta und Walnüssen



Zutaten für 4 Personen:

Flammkuchenteig
¼ Hokkaidokürbis
1 Becher Creme fraîche
150 g Feta
Walnüsse
Honig, Salz/Pfeffer

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen (200 Grad, Umluft)
2. Flammkuchenteig so dünn wie möglich ausrollen und mit Creme fraîche bestreichen
3. Kürbis in dünne Scheiben schneiden (z.B. mit dem Sparschäler)
4. Kürbis, Feta und einige (zerhackte) Walnüsse auf dem Flammkuchen verteilen
5. mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 15-20 min backen
6. aus dem Ofen nehmen, etwas Honig darüber geben und sofort servieren

Kaiserschmarrn mit Apfelmus



Zutaten für 4 Personen:

4 Eier, 30 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
375 ml Milch
125 g Mehl
40 g Butter
Puderzucker, Apfelmus

Zubereitung:

1. Eier trennen
2. Eigelb, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren
3. Milch und nach und nach Mehl unterrühren
4. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben
5. in einer Pfanne Butter erhitzen, Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist
6. wenden, bis alles leicht angebraten ist, dabei zerreißen
7. auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen und mit Apfelmus servieren