

# Wochenplan

27.04. - 03.05.2020

- Montag:* Hackbällchen Toskana mit Reis
- Dienstag:* Spaghetti mit zweierlei Pesto
- Mittwoch:* Buchweizenpfanne mit Hähnchen und Pfirsichen
- Donnerstag:* Nudelauflauf
- Freitag:* Ofenkartoffel mit Lachs
- Samstag:* Heute bleibt die Küche kalt.
- Sonntag:* Schweinefilet in Pfeffer-Rahmsauce mit Kroketten

# Hackbällchen Toskana

## FÜR DIE TOMATENSAUCE

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
60 g Tomatenmark  
20 g Öl  
400 g stückige Tomaten  
100 g Sahne  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Gemüsebrühpulver  
1/2 TL Paprika, rosenscharf  
1 TL Oregano  
1 TL Zucker

## FÜR DIE HACKBÄLLCHEN

500 g gemischtes Hackfleisch  
175 g Flüssigkeit (Wasser oder Milch oder Wasser und Milch gemischt)  
1 TL Salz  
Pfeffer

1 Kugel Mozzarella

## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch im Thermomix 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, alles runter schieben, Tomatenmark dazugeben und mit Öl 2 Min./120°C/Stufe 1 andünsten.

Alle anderen Zutaten für die Sauce dazugeben und 5 Min./100°C/Stufe 1 aufkochen.

Für die Hackbällchen das Fleisch mit der Flüssigkeit und den Gewürzen gut vermischen, zu kleinen Bällchen formen und in eine Auflaufform legen.

Tomatensoße über die Hackbällchen geben. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Hackbällchen verteilen und im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.

## TIPP:

Dazu essen wir Reis.

# Spaghetti mit zweierlei Pesto

## ROTES PESTO:

40 g Pinienkerne  
1 Glas getrocknete Tomaten mit dem Öl zusammen  
2 EL Basilikum  
50 g Parmesan  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Salz  
Pfeffer

## GRÜNES PESTO:

30 g Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe  
40 g Parmesan  
70 g Rucola  
80 g Öl ich nehme immer Sonnenblumenöl und Olivenöl gemischt  
½ TL Salz  
Pfeffer

400 g Spaghetti

## TOPPING:

Karamalisierte Tomaten:  
20 g Butter  
250 g Coctailtomaten  
½ TL Salz  
2 TL brauner Zucker

## ZUBEREITUNG:

Spaghetti laut Packungsanweisung bissfest kochen.

## ZUBEREITUNG DER PESTOS:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Alle Zutaten für das jeweilige Pesto in den Thermomix geben und 15 Sek./Stufe 8 mixen. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal 20 Sek./Stufe 8 mixen. Abschmecken und genießen.

## KARAMELISIERTER TOMATEN:

Butter in einer Pfanne schmelzen. Tomaten dazugeben und mit Salz und Zucker bestreuen. Etwa 2 – 4 Minuten erwärmen. Fertig.

## TIPP:

Dazu gibt es bei uns Nudeln und jeder kann sich seine Portion nach Belieben aufpimpen (Rucola, geschmolzene Tomaten, Parmesan, Pinienkerne und manchmal auch Garnelen usw)

# *Buchweizenpfanne mit Hähnchen und Pfirsichen*

## ZUTATEN HÄHNCHENBRUSTFILET:

500 g Hähnchenbrustfilet  
Salz, Pfeffer  
Fett zum anbraten

## BUCHWEIZENPFANNE:

20 g Butter  
1 Zwiebel  
2 Möhren  
1 rote Paprika  
300 g Buchweizen  
700 g Wasser  
1 TL Gemüsebrühpulver  
1 TL Salz  
Pfeffer  
250 g Coctailtomaten  
Eine Hand voll Rucola

## PFIRSICHE:

1 Dose Pfirsiche  
Butterflöckchen  
2 TL brauner Zucker

## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Für die Buchweizenpfanne die Zwiebel würfeln und die Möhren in sehr feine Scheiben schneiden, Paprika würfeln. Butter in einer Pfanne auslassen und Zwiebel und Möhren darin andünsten, danach die Paprika hinzufügen. Den Buchweizen dazugeben, mit Wasser aufgießen und mit Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Tomaten dazugeben und nochmal etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Rucola unterheben.

In der Zwischenzeit die Pfirsiche abtropfen lassen und in eine Auflaufform mit der Schnittkante nach oben legen. Die Butterflöckchen und den Zucker darauf verteilen und für ca. 10 – 15 Minuten in den Ofen schieben.

Hähnchenbrustfilets (damit sie nicht so dick sind schneide ich sie immer nochmal durch) Salzen und Pfeffern und in etwas Fett anbraten.

Alles zusammen anrichten und servieren.

## TIPP:

In der Buchweizenpfanne könnt ihr sämtliches Gemüse verwenden. Auch Pilze schmecken sehr lecker darin. Schaut einfach was ihr mögt und was ihr vorrätig habt.

## *Nudelauflauf*

### IHR BRAUCHT:

400 g Nudeln eurer Wahl  
500 g Hackfleisch, gemischt  
1 TL Salz  
Pfeffer  
Öl zum anbraten

### FÜR DIE SOSSE:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
20 g Öl  
100 g Tomatenmark  
300 g Wasser  
300 g Milch  
200 g Sahne  
1 EL Gemüsebrühpulver  
1 TL Salz  
Pfeffer  
1/2 TL Zucker  
1 TL ital. Kräuter

200 g geriebenen Gouda

### ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200 °C.

Die ungekochten Nudeln in eine Auflaufform füllen. Das Hackfleisch krümelig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Nudeln mischen.

Zwiebel und Knoblauchzehe im Thermomix 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, runterschieben, Öl und Tomatenmark dazugeben und 3 Min./120°C/Stufe 1 andünsten. Wasser, Milch, Sahne, Gemüsebrühpulver, Salz, Pfeffer, Zucker und Kräuter dazugeben und 6 Min./100°C/Stufe 2 aufkochen.

Die Soße zu den anderen Zutaten in die Auflaufform geben und gut vermischen. Mit Käse bestreuen und ca. 25-30 Minuten im Ofen garen.

# *Ofenkartoffeln mit Lachs*

## IHR BRAUCHT:

1 kg Kartoffeln  
2 TL Pommewürzsalz  
1 EL Öl

4 Lachsfilets  
Gewürzsalz von Ankerkraut oder  
Kräutersalz  
Ein paar Butterflöckchen

## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, mit Pommewürzsalz und Öl gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Für 30 – 40 Minuten in den Backofen schieben.

Lachsfilets würzen und in eine Auflaufform legen. Butterflöckchen darauf verteilen und für ca. 15 – 20 Minuten in den Backofen schieben.

## TIPP:

Dazu gibt es bei uns Kräuterquark.

# *Schweinefilet mit Pfeffer-Rahm-Sauce*

## IHR BRAUCHT:

Ca. 800 g Schweinefilet  
Salz, Pfeffer  
Etwas Fett zum Anbraten

## FÜR DIE SAUCE:

1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g Öl  
50 g Tomatenmark  
200 g Sahne  
300 g Milch  
2 TL Gemüsebrühpulver  
3 TL Speisestärke  
½ TL Salz  
½ TL Senf

## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Das Filet Salzen und Pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Fett rundherum anbraten. In ein Stück Alufolie wickeln und im Backofen etwa 15 – 20 Minuten weitergaren.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten.

Die Pfefferkörner in den Thermomix geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, nach unten schieben und 2 Min./120°C/Stufe 1 andünsten.

Restliche Zutaten dazugeben und 5 Min./100°C/Stufe 3,5 erhitzen.

Alles zusammen servieren.

## TIPP:

Dazu essen wir Kroketten und Preiselbeeren. Wenn Kinder mitessen würde ich nur ½ TL Pfefferkörner verwenden. Es kann leicht zu scharf werden. Im Gegensatz könnt ihr natürlich auch mehr verwenden wenn ihr gerne scharf esst.

# Wochenplan

<p><i>Montag</i></p> <p>60 g Tomatenmark          400 g stückige Tomaten          100 g Sahne          500 g gemischtes Hackfleisch          300 g Reis          1 Kugel Mozzarella</p>	<p><i>Donnerstag:</i></p> <p>400 g Nudeln eurer Wahl          500 g Hackfleisch, gemischt          100 g Tomatenmark          300 g Milch          200 g Sahne          200 g geriebenen Gouda</p>
<p><i>Dienstag:</i></p> <p>400 g Spaghetti          ROTES PESTO:          40 g Pinienkerne          1 Glas getrocknete Tomaten in Öl          50 g Parmesan          GRÜNES PESTO:          30 g Pinienkerne          40 g Parmesan          70 g Rucola          250 g Coctailtomaten</p>	<p><i>Freitag:</i></p> <p>1 kg Kartoffeln          4 Lachsfilets          Kräuterquark:          250 g Magerquark          200 g Doppelrahm-Frischkäse</p>
<p><i>Mittwoch</i></p> <p>500 g Hähnchenbrustfilet          2 Möhren          1 rote Paprika          300 g Buchweizen          250 g Coctailtomaten          Eine Hand voll Rucola          1 Dose Pfirsiche</p>	<p><i>Sonntag:</i></p> <p>Ca. 800 g Schweinefilet          1 TL eingel., grüne Pfefferkörner          50 g Tomatenmark          200 g Sahne          300 g Milch          Kroketten</p>
<p>Zwiebel          Knoblauchzehe          Öl          Salz, Pfeffer          Gemüsebrühpulver          Paprika, rosenscharf          Oregano          Zucker          Kräuter          Butter          Pommesswürzsalz          Gewürzsalz von Ankerkraut oder          Kräutersalz          Speisestärke          Senf</p>	



## *Für die ganze Woche:*

### *Obst & Gemüse*

70 g Rucola  
500 g Coctailtomaten  
2 Möhren  
1 rote Paprika  
1 kg Kartoffeln

### *Nudeln, Reis & Konserven & Sonstiges*

210 g Tomatenmark  
400 g stückige Tomaten  
300 g Reis  
400 g Spaghetti  
70 g Pinienkerne  
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl  
1 Dose Pfirsiche  
300 g Buchweizen  
400 g Nudeln eurer Wahl  
1 TL eingel., grüne Pfefferkörner

### *Fleisch und Fisch:*

500 g gemischtes Hackfleisch  
500 g Hähnchenbrustfilet  
500 g Hackfleisch, gemischt  
4 Lachsfilets  
Ca. 800 g Schweinefilet

## *Kühlregal*

500 g Sahne  
90 g Parmesan  
200 g geriebener Gouda  
600 g Milch  
250 g Magerquark  
200 g Doppelrahmfrischkäse  
Kroketten  
1 Kugel Mozzarella

## *Das solltest du zu Hause haben:*

Zwiebel  
Knoblauchzehe  
Öl  
Salz, Pfeffer  
Gemüsebrühpulver  
Paprika, rosenscharf  
Oregano  
Zucker  
Kräuter  
Butter  
Pommeswürzsalz  
Gewürzsalz von Ankerkraut oder  
Kräutersalz  
Speisestärke  
Senf