

Termine/To do

| | |
|------------|--|
| Montag | |
| Dienstag | |
| Mittwoch | |
| Donnerstag | |
| Freitag | |
| Samstag | |
| Sonntag | |

Wochenplan

| | |
|------------|-----------------------------|
| Montag | Thai-Curry mit Reis |
| Dienstag | Kartoffelgratin mit Salat |
| Mittwoch | Gnocchi mit Hähnchen |
| Donnerstag | Hackbällchensuppe |
| Freitag | Currywurst mit Pommes |
| Samstag | Heute bleibt die Küche kalt |
| Sonntag | Lasagne |

Nicht vergessen!

Notizen:

Thai-Curry

Portionen: 4

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- ca. 900 g Gemüse nach Wahl (ich hatte Brokkoli, Aubergine, Zucchini, Paprika) etwas Öl zum anbraten.

FÜR DIE SOSSE

- 1 Dose Kokosmilch
- 80 g rote Thai-Curry-Paste
- 100 ml Wasser
- 30 g Austersosse
- 20 g brauner Zucker
- etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel, das Hähnchenfleisch und das Gemüse würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Hähnchenfleisch darin gut anbraten.
3. Danach das Gemüse dazugeben und alles nochmal kurz dünsten.
4. Alle Zutaten für die Sosse gut verrühren in den Topf geben.
5. Noch einmal kurz aufkochen, so dass das Gemüse noch schön knackig bleibt.

TIPP:

Dazu essen wir Basmati Reis.

Kartoffelgratin

Portionen: 4

ZUTATEN:

- 800 g Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Muskat
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 2 TL Gemüsebrühpulver

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Hälfte der Kartoffelscheiben hineingeben. Mit Kräutersalz und Muskat würzen und die übrigen Kartoffelscheiben dazugeben.
3. Sahne, Milch und Gewürze mischen und über die Kartoffeln gießen.
4. Etwa 1 Stunde im Backofen garen.

TIPP:

Dazu essen wir Salat. Es eignet sich aber auch perfekt als Beilage zu einem festlichen Essen oder auch auf dem Partybuffet immer gern gesehen.

Gnocchi mit Hähnchen

Portionen: 4

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g getrocknete Tomaten, in Öl, abgetropft
- 50 g Parmesan
- 300 g Milch
- 100 g Sahne
- 100 g Frischkäse
- 2 TL Speisestärke

- 600 g Gnocci aus der Kühltheke

- 500 g Hähnchenbrustinnenfilets
- Salz, Pfeffer
- Etwas Fett zum Anbraten

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Parmesan in den Thermomix geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
2. Milch, Sahne, Frischkäse und Speisestärke dazugeben, 5 Sek./Stufe 5 verrühren und dann 8 Min./100°C/Stufe 1 aufkochen.
3. Gnocchi gemäß der Packungsanleitung kochen.
4. Hähnchenbrustinnenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Butter anbraten.
5. Die Sauce zu den Gnocchi geben und alles gut mischen. Mit dem Hähnchenfleisch servieren.

www.favoritefoodbylari.de

Hackbällchensuppe

Portionen: 4

FÜR DIE HACKBÄLLCHEN:

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Zwiebel
- ½ TL Salz
- Pfeffer

FÜR DIE SUPPE:

- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 1300 ml Wasser
- 400 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 200 g Möhren, in Würfel geschnitten
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Petersilie, gefroren

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Hackfleisch, Zwiebel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und zu kleinen Bällchen formen.
2. Die zweite Zwiebel in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, Butter dazugeben und 3 Min./120°C/ Stufe 1 andüsten.
3. Kartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden.
4. Alle Zutaten (bis auf die Fleischbällchen und die Petersilie) in den Mixtopf geben und 20 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1 kochen. Danach die Hackbällchen dazugeben und weitere 10 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 0,5 weiterkochen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Lasagne

Portionen: 4

ZUTATEN:

- 2 rote Zwiebeln
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 600 g Hackfleisch halb und halb
- 100 g Tomatenmark
- 700 g Tomaten passiert
- Ca. 250 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 EL ital. Kräuter, getrocknet
- Öl oder Butter zum anbraten

- 200 g Crème fraîche

- 12 Lasagne Blätter
- 200 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch in etwas Fett anbraten, dann das Fleisch dazu geben und krümelig braten.
2. Nach etwa 2 Minuten das Tomatenmark dazugeben.
3. Alles gute 5 Minuten dünsten lassen und zwischendurch umrühren.
4. Jetzt die restlichen Zutaten dazugeben, alles gut vermischen und einmal aufkochen lassen.
5. In einer Auflaufform die Lasagne schichten. Erst die Sauce dann die Lasagne Blätter, dann wieder Sauce und ein paar Kleckse Crème fraîche, wieder Lasagne Blätter usw.
6. Zum Schluss alles gut mit geriebenem Käse bestreuen und für ca. 40 Minuten in den Backofen schieben.

www.favoritefoodbylari.de

Einkaufsliste für die ganze Woche

| | |
|--|--|
| <i>Obst + Gemüse</i> | (Brokkoli, Aubergine, Zucchini, Paprika) |
| <ul style="list-style-type: none"> • 200 g Möhren • 400 g Kartoffeln • ca. 900 g Gemüse nach Wahl | <ul style="list-style-type: none"> • 800 g Kartoffeln |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| <i>Nudeln, Reis + Co</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 30 g Austersosse • Curryketchup • 1 Dose Kokosmilch • 200 g getrocknete Tomaten, in Öl, abgetropft • 80 g rote Thai-Curry-Paste | <ul style="list-style-type: none"> • Curryketchup • 100 g Tomatenmark • 700 g Tomaten passiert • Lasagne Blätter • 200 g geriebener Käse |
|--------------------------|---|---|

| | | |
|--------------------------|---|--|
| <i>Aus dem Kühlregal</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 200 ml Milch • 400 - 500 g Pommes • 4 Currywürste • 600 g Gnocci aus der Kühltheke • 200 ml Sahne | <ul style="list-style-type: none"> • 50 g Parmesan • 300 g Milch • 100 g Sahne • 100 g Frischkäse • 200 g Crème fraîche |
|--------------------------|---|--|

| | | |
|------------------------|---|---|
| <i>Fleisch + Fisch</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Hackfleisch, gemischt (erst für Sonntag) • 500 g Hähnchenbrustfilet • 4 Currywürste | <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Hähnchenbrustinnenfilets • 600 g Hackfleisch, gemischt (für Sonntag) |
|------------------------|---|---|

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| Das solltest du zu Hause haben: | <ul style="list-style-type: none"> • 2 TL Speisestärke • 4 Zwiebel • Knoblauch • Gemüsebrühpulver • 20 g brauner Zucker • etwas Zitronensaft • Kräutersalz | <ul style="list-style-type: none"> • Lorbeerblatt • gefrorene Kräuter • getrocknete Kräuter • Gewürze |
|---------------------------------|---|---|

Einkaufsliste nach Wochentagen

| | | |
|-------------------|---|--|
| <i>Montag</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Hähnchenbrustfilet • ca. 900 g Gemüse nach Wahl (Brokkoli, Aubergine, Zucchini, Paprika) | <ul style="list-style-type: none"> • 1 Dose Kokosmilch • 80 g rote Thai-Curry-Paste • 30 g Austersosse |
| <i>Dienstag</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 800 g Kartoffeln • 200 ml Sahne | <ul style="list-style-type: none"> • 200 ml Milch |
| <i>Mittwoch</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 200 g getrocknete Tomaten, in Öl, abgetropft • 50 g Parmesan • 300 g Milch • 100 g Sahne | <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Frischkäse • 600 g Gnocci aus der Kühltheke • 500 g Hähnchenbrustinnenfilets |
| <i>Donnerstag</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Hackfleisch, gemischt • 400 g Kartoffeln | <ul style="list-style-type: none"> • 200 g Möhren |
| <i>Freitag</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 400 - 500 g Pommes • 4 Currywürste | <ul style="list-style-type: none"> • Curryketchup |
| <i>Samstag</i> | <ul style="list-style-type: none"> • 600 g Hackfleisch, gemischt • 100 g Tomatenmark • 700 g Tomaten passiert | <ul style="list-style-type: none"> • 200 g Crème fraîche • Lasagne Blätter • 200 g geriebener Käse |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| Das solltest du zu Hause haben: | <ul style="list-style-type: none"> • 2 TL Speisestärke • 6 Zwiebel • Knoblauch • Gemüsebrühpulver • 20 g brauner Zucker • etwas Zitronensaft • Kräutersalz | <ul style="list-style-type: none"> • Lorbeerblatt • gefrorene Kräuter • getrocknete Kräuter • Gewürze |
|---------------------------------|---|---|