

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Jägersauce mit Spätzle
Dienstag	Lagman mit Spaghetti
Mittwoch	Vegetarisch gefüllte Paprika
Donnerstag	Lachs mit Tomatensauce und Kartoffeln
Freitag	Blätterteig Spargel Tarte
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt
Sonntag	Tefteli /Hackbällchen in Sauce

Nicht vergessen!

Notizen:

Jägersauce

Portionen: 4

JÄGERSAUCE:

- 3 Zwiebel
- 30 g Butter
- 400 g frische Champignons
- 40 g Tomatenmark
- 30 g Mehl
- 250 g Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 200 g Sahne
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL italienische Kräuter, getrocknet
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln halbieren und im Thermomix 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern runterschieben.
2. Butter in den Mixtopf geben 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
3. Champignons und Tomatenmark dazugeben 10 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe garen.
4. Mehl dazugeben, nochmal 2 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe anschwitzen.
5. Restliche Zutaten dazugeben 30 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe ohne Messbecher köcheln. Als Spritzschutz das Garkorbchen auf den Mixtopf stellen.

TIPP:

Schmeckt auch zu Schnitzel sehr lecker.

Spätzle

Portionen: 4

ZUTATEN:

- 500 g Mehl
- 6 Eier
- 20 g Butter, Zimmertemperatur
- 200 ml Mineralwasser
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Eier, Butter, Salz und Mineralwasser im Thermomix 3 Min./Teigstufe kneten.
2. Den Teig etwas ruhen lassen und in der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser muss richtig sprudeln.
3. Das Spätzlewasser salzen. Die Spätzlepresse mit kaltem Wasser ausspülen und 2/3 mit Teig füllen. Jetzt den Teig in das kochende Wasser pressen. Ca. 30 Sekunden warten und mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Den Vorgang solange wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist.

TIPP:

Aus den Resten kann man super gut Kässpätzle machen.

Lagman mit Spaghetti

Portionen: 4

ZUTATEN:

- 500 g Gulaschfleisch, gemischt
- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 - 2 Möhren
- 1/2 Rettich
- 1 1/2 Paprika
- 30 g Tomatenmark
- 750 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver, rosenscharf
- 1/2 TL Zucker
- Öl zum Anbraten

- 400 g Spaghetti

ZUBEREITUNG:

1. Das Gulaschfleisch nochmal in kleinere Würfel teilen.
2. Öl in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, das Fleisch darin anbraten und in einen großen Topf umfüllen.
3. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in derselben Pfanne mit etwas Öl anbraten. Möhren und Rettich reiben, Paprika in Stücke schneiden und mit dem Tomatenmark zusammen dazugeben.
4. Alles etwa 5 Minuten gut anbraten, danach zu dem Fleisch in den Topf geben und mit Wasser auffüllen.
5. Alles mit den Gewürzen würzen und auf niedriger Stufe etwa 30 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Spaghetti nach Packungsanweisung kochen und beides zusammen servieren.

Vegetarisch gefüllte Paprika

Portionen: 4

GEFÜLLTE PAPRIKA:

- 2 - 3 Paprika
- 200 g Bulgur
- 380 g Wasser, kochend
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Tomatenmark
- 2 Tomaten
- 1 1/2 TL Salz
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Pfeffer
- evtl. etwas Sumak
- 2 EL Petersilie
- Etwas Butter zum anbraten
- evtl. etwas Fetakäse

TOMATENSAUCE:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g passierte Tomaten
- 400 g gehackte Dosentomaten
- 230 ml Wasser
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz, Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL ital. Kräuter, getrocknet

GEFÜLLTE PAPRIKA:

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Paprikas halbieren, die Kerne entfernen und in eine Auflaufform legen.
3. Bulgur in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 – 15 Minuten abgedeckt quellen lassen.
4. Zwiebel, Knoblauch und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
5. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark in etwas Butter andünsten. Den Herd ausmachen und die Tomaten dazugeben.
6. Nach der Quellzeit müsste beim Bulgur das gesamte Wasser eingezogen sein.
7. Den Bulgur, Salz, Gemüsebrühpulver, Pfeffer, evt. etwas Sumak und Petersilie zu der Zwiebel- Tomatenmischung geben und gut vermischen.
8. Alles in die Paprikaschoten füllen.

TOMATENSAUCE:

9. Zwiebel und Knoblauch im Thermomix 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
10. Restliche Zutaten dazugeben und 30 Sek./Stufe 5 mischen.
11. Alles zu den gefüllten Paprika in die Auflaufform gießen und im Backofen garen. Ich habe meine Paprika nach etwa 20 Minuten rausgenommen. Da waren sie noch schön bissfest. Wer es allerdings mehr durch mag sollte sie ca. 35 - 40 Minuten drinnen lassen.
12. In den letzten 10 Minuten noch den Fetakäse drüber bröseln.

Lachs mit Tomatensauce

Portionen: 4

ZUTATEN:

- 1 Glas getrocknete Tomaten, in Öl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 30 g Tomatenmark
- 400 ml Wasser
- 200 g Sahne
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten
- 4 Lachsfilets

ZUBEREITUNG:

1. Getrocknete Tomaten abgießen (das Öl auffangen) und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch 5 Sek./Stufe 5 im Thermomix zerkleinern.
2. Etwas Butter dazugeben und 2 Min./100°C/Stufe 1 andünsten.
3. Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und nochmal 1 Min./100°C/Stufe 1 weiterdünsten.
4. Wasser, Sahne und Gemüsebrühpulver hinzufügen und 8 Min./90°C/Stufe 1 köcheln.
5. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1/2 TL Zucker abschmecken die halbierten Kirschtomaten in die heiße Sauce legen.
6. Tomatenöl in der Pfanne erhitzen und das Lachsfilet von beiden Seiten anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, in eine Schale legen und mit der Sauce übergießen.

TIPP:

Dazu passen Salzkartoffeln und Broccoli sehr gut.

Blätterteig Spargel Tarte

Portionen: 4

ZUTATEN:

- 500 g grüner Spargel
- 1 Pk. Blätterteig, ausgerollt
- 4 Eier
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 1 TL Muskat, gerieben
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 200 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Spargel waschen und die hölzernen Enden abschneiden.
3. Den Blätterteig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (ich habe dafür den James von Pampered Chef genommen), die Ecken und Kanten andrücken und den Teig mit einer Gabel einstechen.
4. Die Hälfte von dem Käse auf dem Blätterteig verteilen und die Spargelstangen drauflegen.
5. Die Eier mit der Sahne, der Milch und den Gewürzen mischen und über den Spargel gießen.
6. Restlichen Käse darauf verteilen.
7. Für ca. 25 Minuten in den Backofen schieben.
8. Anrichten und genießen.

Tefteli/Hackbällchen

Portionen: 8

HACKBÄLLCHEN:

- 60 g Reis
- 100 ml Wasser, kochend heiß
- 1 Zwiebel
- 1 kg Hackfleisch, gemischt
- 1 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 200 ml Wasser oder Milch

SAUCE:

- 2 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 60 g Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten, gestückelt
- 1200 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmand
- 20 g Speisestärke

HACKBÄLLCHEN:

1. Reis in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Zwiebel reiben oder in ganz feine Würfel schneiden.
3. Alle Zutaten für die Fleischbällchen gut miteinander vermischen, Kugeln formen und in eine große Auflaufform legen. Ich habe die Ofenhexe von Pampered Chef genommen.

FÜR DIE SAUCE:

4. Zwiebel und Paprika würfeln und die Möhren reiben
5. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anbraten. Möhren, Paprika und Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten. Mit den Tomaten aus der Dose ablöschen.
6. Nochmal kurz aufkochen und über die Hackbällchen verteilen.
7. Das Wasser mit dem Salz, Pfeffer Gemüsebrühpulver mischen und über die Hackbällchen und das Gemüse gießen. Lorbeerblatt dazugeben.
8. Alles bei 200 °C in den Backofen stellen und ca. 35 Min. garen.
9. Sahne, Schmand und Speisestärke miteinander vermischen und am Schluss in die Sauce geben. Nochmal für 10 Minuten in den Ofen schieben.

www.favoritefoodbylari.de

Einkaufsliste für die ganze Woche

<i>Obst & Gemüse</i>	
• 400 g frische Champignons	• 2 Tomaten
• 4 Möhren	• 200 g Kirschtomaten
• 1/2 Rettich	• 500 g grüner Spargel
• 5 - 6 Paprika	• 1 kg Kartoffel

<i>Mudeln, Reis & Co</i>	
• 200 g Tomatenmark	• 400 g passierte Tomaten
• 500 g Mehl	• 800 g gehackte Dosentomaten
• 400 g Spaghetti	• 1 Glas getrocknete Tomaten, in Öl
• 200 g Bulgur	• 60 g Reis

<i>Aus dem Kühlregal</i>	
• 700 ml Sahne	• 1 Pk. Blätterteig, ausgerollt
• 10 Eier	• 200 g geriebener Käse
• evtl. Feta	• 100 g Schmand

<i>Fleisch & Fisch</i>	
• 500 g Gulaschfleisch, gemischt	• 4 Lachsfilets
	• 1 kg Hackfleisch, gemischt

Das solltest du zu Hause haben:	• Lorbeerblatt
• Zwiebel	• gefrorene Kräuter
• Knoblauch	• getrocknete Kräuter
• Gemüsebrühpulver	• Butter
• Gewürze	• Milch
• Speisestärke	

Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag	• 400 g frische Champignons	• 500 g Mehl
	• 40 g Tomatenmark	• 6 Eier
	• 200 g Sahne	

Dienstag	• 500 g Gulaschfleisch, gemischt	• 1 1/2 Paprika
	• 1 - 2 Möhren	• 30 g Tomatenmark
	• 1/2 Rettich	• 400 g Spaghetti

Mittwoch	• 2 - 3 Paprika	• evtl. Feta
	• 200 g Bulgur	• 400 g passierte Tomaten
	• 30 g Tomatenmark	• 400 g gehackte Dosentomaten
	• 2 Tomaten	

Donnerstag	• 1 Glas getrocknete Tomaten, in Öl	• 200 g Kirschtomaten
	• 30 g Tomatenmark	• 4 Lachsfilets
	• 200 g Sahne	• 1 kg Kartoffel

Freitag	• 500 g grüner Spargel	• 200 ml Sahne
	• 1 Pk. Blätterteig, ausgerollt	• 200 g geriebener Käse
	• 4 Eier	

Sonntag	• 60 g Reis	• 60 g Tomatenmark
	• 1 kg Hackfleisch, gemischt	• 1 Dose Tomaten, gestückelt
	• 2 Möhren	• 100 ml Sahne
	• 1 Paprika	• 100 g Schmand

Das solltest du zu Hause haben:	• Lorbeerblatt
• Zwiebel	• gefrorene Kräuter
• Knoblauch	• getrocknete Kräuter
• Gemüsebrühpulver	• Butter
• Gewürze	• Milch
• Speisestärke	