

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Plov
Dienstag	Spaghetti mit Tomatensauce
Mittwoch	Frikadellen mit Rahmsauce
Donnerstag	Käsespätzle
Freitag	Zucchini-Feta-Röllchen in Tomatensauce mit Reis oder Buchweizen
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt
Sonntag	Putentopf mit Bandnudeln

Nicht vergessen!

Notizen:

Plov



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
10 Minuten

Kochzeit
20 Minuten

Zutaten

- 400 g Fleisch (ich nehme Reste vom Grillen)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Rauchsalz
- Pfeffer
- 500 g Möhren
- 250 g Reis
- 700 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Butter zum anbraten

Zubereitung

1. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. In einem großen Topf mit etwas Butter erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und dazugeben. Alles gut mit Rauchsalz und Pfeffer würzen.
2. Die Möhren raspeln und auf die Zwiebel-Fleisch-Mischung geben (nicht umrühren) den Reis auf die Möhren schichten und alles mit Wasser auffüllen. Jetzt das Lorbeerblatt und das Gemüsebrühpulver dazugeben.
3. Den Topf mit einem Deckel verschließen und bei kleiner Hitze, ohne umrühren, etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Tipps:

Ich nehme sehr gerne Reste vom Grillen, dann ersetze ich das Rauchsalz durch normales Salz.
Dazu essen wir sehr gerne einen Tomaten-Salat mit Schmand.

Spaghetti mit Tomatensauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
10 Minuten

Kochzeit
25 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Tomatenmark
- 1 TL Butter
- 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
- 400 g Spaghetti

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung garen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehen im Thermomix 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel alles vom Rand nach unten schieben.
ohne Thermomix: Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln.
3. Butter und Tomatenmark hinzufügen und 4 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
ohne Thermomix: Butter in der Pfanne schmelzen, Zwiebel und Tomatenmark dazugeben und alles kurz andünsten.
4. Tomaten, Wasser, Zucker, Salz & Pfeffer, Gemüsebrühpulver und Kräuter zugeben, 20 Min./100°C/Stufe 1 köcheln. Ich lasse es ohne den Messbecher einkochen und stelle das Garkörbchen als Spritzschutz oben drauf. Anschließend vorsichtig!!! 15 Sek./Stufe 10 pürieren.
ohne Thermomix: passierte Tomaten, gehackte Tomaten, Wasser, Zucker, Salz & Pfeffer, Gemüsebrühpulver und ital. Kräuter dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Den Deckel schräg auf den Topf legen, damit es nicht die Küche vollspritzt. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren.

Tipps

Das ist mein Grundrezept. Wenn man es noch heiß in eine Flasche füllt, kann man es sehr gut im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren. Diese Tomatensoße schmeckt auch auf Pizzateig super lecker.
Wenn ihr gleich die doppelte Menge macht, braucht ihr für die gefüllt Zucchini am Freitag keine extra Sauce machen.

Frikadellen mit Rahmsauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Kochzeit
40 Minuten

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln

Für die Sauce

- 40 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 EL Soßenbinder (dunkel)
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz

Für die Frikadellen

- 800 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln (ca. 100 g)
- 2 Kartoffeln (ca. 100 g)
- 1 Ei
- 1 1/2 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen.
2. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
3. Für die Frikadellen die Zwiebeln und Kartoffel im Thermomix 30 Sek./Stufe 8 pürieren.
ohne Thermomix: Zwiebeln und Kartoffel sehr fein reiben.
4. Das Hackfleisch mit dem Zwiebel-Kartoffelpüree, dem Ei, Salz und Pfeffer gut vermischen (1 Min./Teigstufe) und ca. 8 - 10 Frikadellen daraus formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 30 Minuten im Backofen garen.
5. In der Zwischenzeit die Rahmsauce zubereiten. Die Zwiebel würfeln und in Butter andünsten. Mit Sahne ablöschen, Wasser, Gemüsebrühpulver und Saucenbinder dazugeben und alles zusammenaufkochen.
Frikadellen mit Kartoffeln und Sauce anrichten und servieren.

Tipps:

Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Käsespätzle



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 500 g Mehl
- 6 Eier
- 20 g geschmolzene Butter
- 200 ml Mineralwasser
- Salz
- 300 g geriebener Käse
- 4 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 100 ml Sahne
- Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin rösten. Erst auf höchster Stufe und dann etwas runter schalten. Ich habe noch 1 TL Salz und 1/2 TL Zucker dazugegeben.
3. Mehl, Eier, Butter, 1 TL Salz und Mineralwasser im Thermomix 3 Minuten/Teigstufe kneten. Den Teig etwas ruhen lassen.
ohne Thermomix: Mehl, Eier, butter, Salz, Mineralwasser mit einer Küchenmaschine oder dem Mixer (Knethacken) zu einem Teig verarbeiten. (Sehr gut aufschlagen, so daß sich Blasen bilden). Den Teig etwas ruhen lassen.
4. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
5. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser muss richtig sprudeln. Ich gebe dann etwa 2 TL Salz in das Wasser. 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.
6. Die fertigen Spätzle abwechselnd mit dem geriebenen Käse in eine Auflaufform füllen, mit den gebratenen Zwiebeln bedecken und für etwa 25 Minuten im Backofen überbacken.

Tipps:

Dazu schmeckt Blattsalat und Fleischkäse sehr lecker.

Zucchini-Feta-Röllchen



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
15 Minuten

Kochzeit
25 Minuten

Zutaten

- 1 Zucchini
- 250 g Feta
- Für die Tomatensauce
 - 1 Zwiebel
 - 3 Knoblauchzehen
 - 100 g Tomatenmark
 - 1 TL Butter
 - 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
- 300 g Reis oder Buchweizen

Zubereitung

1. Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Feta in längliche Stücke schneiden. Je ein Stück Feta in eine Zucchini Scheibe einrollen und in eine Auflaufform legen.
2. Backofen auf 200°C vorheizen.
3. Zwiebel und Knoblauchzehen im Thermomix 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel alles vom Rand nach unten schieben.
ohne Thermomix: Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln.
4. Butter und Tomatenmark hinzufügen und 4 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
ohne Thermomix: Butter in der Pfanne schmelzen, Zwiebel und Tomatenmark dazugeben und alles kurz andünsten.
5. Tomaten, Wasser, Zucker, Salz & Pfeffer, Gemüsebrühpulver und Kräuter zugeben, 15 Sek./Stufe 10 pürieren.
ohne Thermomix: passierte Tomaten, gehackte Tomaten, Wasser, Zucker, Salz & Pfeffer, Gemüsebrühpulver und ital. Kräuter dazugeben und mit dem Pürierstab pürieren.
6. Die Tomatensauce über die Zucchini-Röllchen gießen und 25 Min. im Backofen garen.
7. Den Reis bzw. Buchweizen abwiegen, gut durchspülen und im Thermomix mit 1,2 L Wasser 20 Min./100°C/Stufe 1 garen.
ohne Thermomix: Reis/Buchweizen mit 600 ml Wasser im Topf bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Typ:

Wenn ihr noch Tomatensauce von Dienstag habt, braucht ihr die hier nicht zu kochen. Ihr gießt sie einfach über die Zucchiniröllchen und schiebt es in den Ofen.

Putentopf



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
8 Minuten

Kochzeit
30 Minuten

Zutaten

- 800 g Putensteak
- Salz, Pfeffer
- 2 Spritzer Worcestersoße
- 3 TL Zucker
- 3 TL italienische Kräuter (getrocknet)
- 1/2 TL Knoblauchgranulat
- 1/2 TL Zwiebelgranulat evtl. Salz
- Für die Sauce
 - 1 Becher Creme fraîche
 - 550 ml Milch
 - 100 g Tomatenmark
 - 2 EL Sojasoße

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Putensteaks waschen, in eine Auflaufform legen und mit Salz & Pfeffer würzen.
3. Alle Zutaten für die Sauce in den Thermomix geben und 10 Sek./Stufe 4 mixen. Danach 7 Min./90°/ Stufe 3 aufkochen.
ohne Thermomix: Alle Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und gut vermischen. Danach einmal aufkochen.
4. Die Soße evtl. mit Salz abschmecken und über die Putenfilets gießen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen.

Typ:

Dazu schmecken Bandnudeln oder Spätzle.

Einkaufsliste für die ganze Woche

<i>Obst & Gemüse</i>	• 1 Zucchini
• 500 g Möhren	
• 1 kg Kartoffeln	

<i>Nudeln, Reis & Co</i>	• 500 g Mehl
• 250 g Reis	• 400 g Bandnudeln
• 300 g Tomatenmark	• 300 g Reis oder Buchweizen
• 800 g passierte Tomaten	• 2 El Sojasoße
• 800 g gehackte Dosentomaten	• 2 Spritzer Worcestersoße
• 400 g Spaghetti	

<i>Aus dem Kühlregal</i>	• 250 g Feta
• 300 ml Sahne	• 1 Becher Creme fraîche
• 7 Ei	
• 300 g geriebener Käse	

<i>Fleisch & Fisch</i>	• 800 g Hackfleisch
• 400 g Fleisch (oder Reste vom Grillen)	• 800 g Putensteak

<i>Das solltest du zu Hause haben:</i>	• gefrorene Kräuter
• Zwiebel	• getrocknete Kräuter
• Knoblauch	• Milch
• Gemüsebrühpulver	• Tomatenmark
• Gewürze	• Mehl
• Speisestärke	• Paniermehl
• Lorbeerblatt	

Einkaufsliste nach Wochentagen

<i>Montag</i>	• 400 g Fleisch (oder Reste vom Grillen)	
	• 500 g Möhren	
	• 250 g Reis	

<i>Dienstag</i>	• 100 g Tomatenmark	• 400 g Spaghetti
	• 400 g passierte Tomaten	
	• 400 g gehackte Dosentomaten	

<i>Mittwoch</i>	• 1 kg Kartoffeln	• 1 Ei
	• 200 ml Sahne	
	• 800 g Hackfleisch	

<i>Donnerstag</i>	• 500 g Mehl	• 100 ml Sahne
	• 6 Eier	
	• 300 g geriebener Käse	

<i>Freitag</i>	• 1 Zucchini	• 400 g passierte Tomaten
	• 250 g Feta	• 400 g gehackte Dosentomaten
	• 100 g Tomatenmark	• 300 g Reis oder Buchweizen

<i>Sonntag</i>	• 800 g Putensteak	• 2 Spritzer Worcestersoße
	• 1 Becher Creme fraîche	• 400 g Bandnudeln
	• 100 g Tomatenmark	
	• 2 El Sojasoße	

<i>Das solltest du zu Hause haben:</i>	• gefrorene Kräuter
• Zwiebel	• getrocknete Kräuter
• Knoblauch	• Milch
• Gemüsebrühpulver	• Tomatenmark
• Gewürze	• Mehl
• Speisestärke	• Paniermehl
• Lorbeerblatt	