

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Bratkartoffeln und Feta-Salat
Dienstag	Gyros geschnitztes mit Salat
Mittwoch	Pasta mit Broccoli
Donnerstag	Fischstäbchen mit Kartoffelbrei und Gurkensalat
Freitag	Bauerntopf
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt
Sonntag	Heute wird gegrillt!

Nicht vergessen!

Notizen:

Bratkartoffel

 Portionen
4 Personen

 Zubereitungszeit
15 Minuten

Zutaten

- 800 g gekochte Kartoffeln (evtl. vom Vortag)
- 30 g Butter
- 30 g Sonnenblumenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 Zwiebel

Zubereitung

1. Kartoffel in Scheiben oder Stücke schneiden. Zwiebel in viertel Scheiben schneiden.
2. Butter in der Pfanne sehr heiß werden lassen.
3. Kartoffel und Zwiebel dazugeben und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP:

Damit die Kartoffel schön knusprig werden, erst ganz zum Schluss salzen und nur selten wenden. So entstehen auf dem Pfannenboden, schöne knusprige Kartoffel.

Feta-Salat

 Portionen
4 Personen

 Zubereitungszeit
15 Minuten

Zutaten

- 200 g Feta
- 4 EL Öl
- 1 TL italienische Kräuter, getr.
- 2 EL Panko (japanisches Paniermehl, normales Paniermehl geht auch)
- Blattsalat-Mix
- 100 g Kirschtomaten
- 1 - 2 Lauchzwiebeln

Dressing

- 2 EL weißer Balsamico
- 4 EL Öl
- 2 EL Honig
- Salz & Pfeffer
- 4 EL Wasser
- wer möchte noch ein paar Kräuter

Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. Öl, Kräuter und Panko verrühren. Feta grob würfeln, in eine kleine Auflaufform legen, die Panko-Mischung dazugeben und vorsichtig mischen. Für 10 Minuten in den Backofen schieben.
3. In der Zwischenzeit Salat waschen und trocken schleudern, Kirschtomaten halbieren, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
4. Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln.
5. Salatzutaten auf einen Teller schichten und mit dem Dressing beträufeln. Warmen Feta darauf verteilen und servieren.

Tipp:

Das Dressing könnt ihr sehr gut auf Vorrat machen.

Gyrosgeschnetzeltes



Zutaten

- 800 g Geschnetzeltes (Hähnchen, Pute oder Schwein)
- 30 g Öl
- 2 EL Gyros-Gewürz
- *Metaxa Sauce*
 - 1 -2 Knoblauchzehen
 - 10 g Öl
 - 50 g Tomatenmark
 - 40 g Metaxa
 - 100 g Crème fraîche
- 125 g Mascarpone
- 50 g Sahne
- 75 g Wasser
- 1/2 TL Gemüsebrühe
- 1/2 TL Gyros-Gewürz
- 1/4 TL Paprikapulver, scharf
- 1/2 TL Oregano
- 1/4 TL Salz
- 3 - 4 Spritzer Worcestersauce

Zubereitung

1. Das Fleisch mit dem Öl und dem Gewürz mischen und mindestens eine Stunde (aber am besten über Nacht) marinieren.
2. Knoblauchzehen im Thermomix 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Das Öl dazugeben, den Knoblauch nach unten schieben und 2 Min./120°C/Stufe 1 andünsten danach Tomatenmark hinzufügen und nochmal 2 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
ohne Thermomix: Knoblauch ganz fein würfeln und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten, Tomatenmark hinzufügen und zusammen nochmal kurz dünsten.
3. Metaxa dazugeben und 5 Minuten/100°C/Stufe 1 OHNE MESSBECHER einkochen.
ohne Thermomix: Metaxa dazugeben und ca. 5 Minuten einkochen lassen.
4. Restliche Zutaten dazugeben und nochmal 7 Min./100°C/Stufe 1 ohne Messbecher einkochen.
ohne Thermomix: Restliche Zutaten dazugeben und nochmal ca. 7 Minuten ohne Deckel einkochen.
5. Sollte die Soße dann noch zu flüssig sein, könnt ihr noch 1 TL Speisestärke hinzufügen.
6. Das Fleisch in einer Pfanne mit sehr heißem Öl anbraten und mit der Soße servieren.

TIPP:

Wir essen dazu Reis und griechischen Bauernsalat.

Griechischer Bauernsalat



Zutaten

- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 250 g Tomaten
- 1 Zwiebel, rot
- 100 g Feta
- schwarze Oliven nach Geschmack
- 60 ml Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- Oregano

Zubereitung

1. Gurke in kleine Stücke schneiden. Paprika in Streifen schneiden, Tomaten achteln. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Feta würfeln.
2. Aus Olivenöl, Salz & Pfeffer, Zitronensaft und Oregano ein Dressing herstellen.
3. Über den Salat gießen und alles zusammen gut vermischen.

Tipp:

Dieser Salat passt auch hervorragend zum Grillbuffet.

Pasta mit Broccoli

 Portionen
4 Personen

 Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

- 500 g Nudeln nach Wahl
- 500 g Broccoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Butter
- 100 ml Sahne
- 300 ml Milch
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 100 g Tomatenmark
- 2 Tomaten, halbiert
- 1 EL ital. Kräuter
- Salz & Pfeffer
- 40 g Parmesan

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Broccoli in kleine Röschen teilen und in den letzten 5 Minuten zu den Nudeln dazugeben und mitkochen.
2. Zwiebel und Knoblauch in den Thermomix geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, nach unten schieben und mit der Butter 2 Min./120°C/Stufe 1 andünsten, restliche Zutaten (bis auf den Parmesan) dazugeben und 10 Sek./Stufe 6 pürieren, danach 6 Min./90°C/Stufe 1 aufkochen.
ohne Thermomix: Zwiebel und Knoblauch ganz klein Würfeln, Tomaten häuten und ebenfalls sehr klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch mit der Butter in einer Pfanne andünsten, Sahne, Gemüsebrühpulver, Tomatenmark, Tomaten, Kräuter, Salz und Pfeffer in einen Kochtopf geben und aufkochen.
3. Nudeln und Broccoli abgießen und mit der Sauce mischen. Parmesan unterheben und servieren.

Tipp:

Wer möchte kann sich gerne dazu noch ein paar Hähnchenbruststreifen anbraten.

Fischstäbchen mit Kartoffelbrei und Gurkensalat

 Portionen
4 Personen

 Zubereitungszeit
15 Minuten

 Kochzeit
30 Minuten

Zutaten

- ca. 20 Fischstäbchen
- 1 kg Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 50 Butter
- 200 ml Milch

Gurkensalat

- 2 Salatgurken
- 1 TL Zucker
- 1 1/2 TL Omas Gurkensalat von „Der kleine Gourmet“ (Ersatzweise Dill-Kräuter von Salatrönung)
- 250 g Joghurt, natur
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Kartoffeln kochen und mit Butter und Milch stampfen
3. Gurken hobeln, Dressingzutaten mischen, zu den Gurken geben und alles gut durchrühren.
4. Kartoffelbrei, Fischstäbchen und Gurkensalat anrichten und servieren.

Tipp:

Wir essen dazu noch sehr gerne in Butter angebratene Zwiebeln.

Einkaufsliste für die ganze Woche

<i>Obst & Gemüse</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Paprika • 300 g Tomaten • 1 Zwiebel, rot • 2 Zitronen • 500 g Broccoli
<ul style="list-style-type: none"> • 1800 g Kartoffeln • Blattsalat-Mix • 100 g Kirschtomaten • 1 - 2 Lauchzwiebeln • 3 Gurken 	

<i>Nudeln, Reis & Co</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 500 g Nudeln nach Wahl • 500 g passierte Tomaten • 1 kleine Dose stückige Tomaten • 300 g Reis • evtl. schwarze Oliven
<ul style="list-style-type: none"> • Panko • Metaxa • Gyros-Gewürz • Worcestersauce • Tomatenmark 	

<i>Aus dem Kühlregal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g Crème fraîche • 40 g Parmesan • 250 g Joghurt, natur
<ul style="list-style-type: none"> • 300 g Feta • 125 g Mascarpone • 150 g Sahne 	

<i>Fleisch & Fisch</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kg gemischtes Hackfleisch • ca. 20 Fischstäbchen
<ul style="list-style-type: none"> • 800 g Geschnetzeltes 	

<i>Das solltest du zu Hause haben:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • gefrorene Kräuter • getrocknete Kräuter • Milch • Tomatenmark • Mehl • Paniermehl • Essig & Öl
<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel • Knoblauch • Gemüsebrühpulver • Gewürze • Speisestärke • Lorbeerblatt 	

Einkaufsliste nach Wochentagen

<i>Montag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 800 g gekochte Kartoffeln (evtl. vom Vortag) • 200 g Feta • 2 EL Panko (japanisches Paniermehl, normales Paniermehl geht auch) • Blattsalat-Mix • 100 g Kirschtomaten • 1 - 2 Lauchzwiebeln
---------------	--

<i>Dienstag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 800 g Geschnetzeltes (Hähnchen, Pute oder Schwein) • 2 EL Gyros-Gewürz • 40 g Metaxa • 100 g Crème fraîche • 125 g Mascarpone • 50 g Sahne • 3 - 4 Spritzer Worcestersauce • 1/2 Gurke • 1 Paprika • 250 g Tomaten • 1 Zwiebel, rot • 100 g Feta • schwarze Oliven nach Geschmack • 300 g Reis
-----------------	---

<i>Mittwoch</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 500 g Nudeln nach Wahl • 500 g Broccoli • 100 ml Sahne • 100 g Tomatenmark • 2 Tomaten, halbiert • 40 g Parmesan
-----------------	---

<i>Donnerstag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 20 Fischstäbchen • 1 kg Kartoffeln • 2 Salatgurken • 1 1/2 TL Omas Gurkensalat von „Der kleine Gourmet“ (Ersatzweise Dill-Kräuter von Salatkrönung) • 250 g Joghurt, natur
-------------------	--

<i>Freitag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kg gemischtes Hackfleisch • 3 rote Paprika • 1 kg Kartoffeln • 500 g passierte Tomaten • 1 kleine Dose stückige Tomaten
----------------	---

<i>Sonntag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Heute wird gegrillt!
----------------	--

<i>Das solltest du zu Hause haben:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • gefrorene Kräuter • getrocknete Kräuter • Milch • Tomatenmark • Mehl • Paniermehl • Essig, Öl
<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel • Knoblauch • Gemüsebrühpulver • Gewürze • Speisestärke • Lorbeerblatt 	