

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Dampfnudeln, herzhaft
Dienstag	Kartoffel-Hähnchen-Blech
Mittwoch	Putengeschnetzeltes mit Nudeln
Donnerstag	Tortellini al Forno
Freitag	Wickingertopf
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt
Sonntag	Spargel mit Schnitzel, Kartoffel und Hollandaise

Nicht vergessen!

Notizen:

Dampfnudeln, herzhaft



Zutaten

Hefeteig:

- entweder 1 Pk. fertiger Pizzateig oder ihr macht den Teig selber:
- 400 ml Milch
- 20 g Hefe
- 700 g Mehl
- 1 TL Salz

Füllung:

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 350 g Zwiebeln
- 150 ml Milch
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Thermomix geben und 4 Min./Teigstufe kneten und auf einer gemehlten Arbeitsfläche abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.
ohne Thermomix: die Teigzutaten mit der Küchenmaschine zu einem Hefeteig verkneten.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln für die Hackfleischfüllung 5 Sek./Stufe 5 im Thermomix zerkleinern, alles runterschieben und nochmal 5 Sek./Stufe 5. Hackfleisch, Milch, Salz und Pfeffer dazugeben und 1 Min./Teigstufe vermischen.
ohne Thermomix: Zwiebel klein schneiden (oder reiben) und mit dem Hackfleisch, Milch, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Den Hefeteig ausrollen und in der Mitte einmal längs und einmal quer durchschneiden, damit vier lange Teigstücke entstehen. Wenn ihr fertigen Pizzateig nehmt, diesen auch etwas ausrollen und in 4 gleich große Stücke teilen.
4. Alle Stücke mit der Füllung bestreichen und zusammen rollen. Die Enden gut zukleben.
5. Den Varoma einfetten und die Dampfnudeln reinlegen.
ohne Thermomix die Einlegeböden des Dampfgartopfs einfetten und Dampfnudeln reinlegen.
6. 1 Liter Wasser in den Mixtopf geben, den Varoma darauf stellen und 40 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
ohne Thermomix: Im Dampfgartopf ebenfalls ca. 40 Min. garen.

Tipp:

Ich fülle die Hälfte der Dampfnudeln mit Körniger Frischkäse. Dafür den Teig genau so vorbereiten wie für die herzhaften Dampfnudeln und einfach ca. 3 Päckchen Körniger Frischkäse auf dem Teig verteilen. Einrollen und garen (dabei verkürze ich die Garzeit auf 30 Minuten). Das kann man sowohl mit einer süßen Vanillesauce essen als auch mit einer herzhaften Sauce.

Kartoffel-Hähnchen-Blech



Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 300 g Gemüse nach Wahl
- 1 1/2 EL Gewürzsalz von Ankerkraut
- 800 g Hähnchenunterkeulen
- 1 1/2 EL Hähnchenwürzsalz (Fuchs)
- 250 g Coctailtomaten

FÜR DEN DIP:

- 100 g Schmand
- 250 g Joghurt
- 1 EL gefrorene Kräuter nach Wahl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Paprika, edelsüß

Zubereitung

1. Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffel schälen und in Stücke schneiden. Gemüse putzen und würfeln. Alles zusammen mit dem Würzsalz würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder den James von Pampered Chef legen.
3. Die Hähnchenunterkeulen waschen und gut mit dem Hähnchenwürzsalz würzen.
4. Auf die Kartoffeln verteilen und für ca. 45 Minuten in den Backofen schieben.
5. In der Zwischenzeit Schmand mit Joghurt, Kräutern und Gewürzen vermischen.
6. Alles zusammen servieren.

Putengeschnetzeltes



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
15 Minuten



Kochzeit
15 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Putenschnitzel
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 200 g Kräuter Schmelzkäse
- 1 EL Senf
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Paprikapulver
- etwas Pfeffer
- 250 g Cherrytomaten
- etwas Butter zum anbraten

Zubereitung

1. Die Putenschnitzel waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln.
2. Butter in einer Pfanne auslassen und Zwiebel, Knoblauch und Putenschnitzel darin abraten.
3. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten.
4. Mit Sahne und Milch ablöschen, Kräuter Schmelzkäse dazugeben und mit Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Alles gut vermischen, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze weiterköcheln, bis der Schmelzkäse geschmolzen ist.
6. Die Tomaten halbieren, dazugeben und kurz mitköcheln lassen.

TIPP:

Dazu essen wir Nudeln.

Tortellini al Forno



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
10 Minuten



Backzeit
30 Minuten

Zutaten

- 800 g Tortellini aus dem Kühlregal
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Hackfleisch
- 125 g Schinkenwürfel
- 700 g passierte Tomaten
- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 1 TL Salz
- 1 EL Pizzagewürz
- 200 g geriebener Käse
- etwas Butter zum Anbraten

Zubereitung

1. Backofen auf 200° Umluft vorheizen
2. Tortellini in einer Auflaufform verteilen.
3. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und in etwas Butter andünsten.
4. Das Hackfleisch dazugeben und bröselig anbraten. Schinkenwürfel ebenfalls dazugeben und kurz mitbraten.
5. Mit passierten Tomaten, Milch, Sahne, Salz und Pizzagewürz gut vermischen und kurz aufkochen.
6. Über die Tortellini geben und mit Käse bestreuen.
7. Für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Tipp:

Ich habe statt Pizzagewürz 2 gehäufte TL Venezia Würzung von "Der kleine Gourmet" genommen. Es war mega köstlich aber auch scharf. Nächstes mal nehme ich 1 TL Venezia, damit die Kinder mitessen können.

Wickingertopf



Zutaten

FÜR DIE HACKBÄLLECHEN:

- 500 g Hackfleisch
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 150 ml Wasser

FÜR DIE SAUCE:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 700 g Erbsen/Möhren (gefroren)
- 200 g Kräuterschmelzkäse
- 1 TL Salz
- etwas Butter zum Anbraten

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Wasser vermischen und zu kleinen Bällchen formen.
2. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter anbraten.
3. Die Hackbällchen dazugeben und vorsichtig von allen Seiten gut anbraten.
4. Mit Wasser und Sahne ablöschen, Erbsen/Möhren, Schmelzkäse und Salz dazugeben und ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Typ:

Dazu essen wir Kartoffelbrei.

Spargel mit Hollandaise Kartoffel & Schitzel



Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 1,5 - 2 kg Spargel (man rechnet ca. 300 - 500 g pro Person)
- 1 TL Salz
- Etwas Zucker
- ein paar Butterflöckchen
- 4 Schnitzel
- Mehl
- Paniermehl
- 2 Eier
- Fett zum Ausbraten
- Salz & Pfeffer

Für die Hollandaise

- 250 g Butter
- 50 g Wasser
- 3 Eigelb
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.
2. Spargel schälen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Salz dazugeben und den Spargel hineinlegen. Etwas Zucker über alles streuen und ein paar Butterflöckchen oben drauf verteilen. In ca. 15 - 20 Minuten gar kochen.
3. In der Zwischenzeit die Hollandaise zubereiten.
4. Butter im Thermomix 4 Min./70°C/Stufe 2 schmelzen und umfüllen
5. Rühraufsatz einsetzen, die restlichen Zutaten dazugeben und 2 Min./70°C/Stufe 4 erhitzen. Danach 4 Min./70°C/Stufe 4 weiter rühren lassen und die geschmolzene Butter langsam auf den Mixtopfdeckel gießen. So kann die flüssige Butter langsam in den Topf fließen und die Sauce wird schön cremig.
6. Schnitzel waschen und klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen.
7. Nacheinander erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden und in heißem Fett goldbraun ausbraten.
8. Alles zusammen servieren.

Einkaufsliste für die ganze Woche

<i>Obst & Gemüse</i>	• 1,5 - 2 kg Spargel (man rechnet ca. 300 - 500 g pro Person)
• 3 kg Kartoffeln	
• 300 g Gemüse nach Wahl	
• 500 g Coctailtomaten	

<i>Nudeln, Reis & Co</i>	• 700 g passierte Tomaten
• Mehl (Dampfnudeln selber machen)	• 400 g Nudeln

<i>Aus dem Kühlregal</i>	• 250 g Joghurt
• 1 Pk. fertiger Pizzateig (oder selber machen)	• 400 ml Sahne
• 20 g Hefe (Dampfnudeln selber machen)	• 400 g Kräuter Schmelzkäse
• evtl. 3 Becher Körniger Frischkäse(Dampfnudeln)	• 800 g Tortellini aus dem Kühlregal
• 100 g Schmand	• 125 g Schinkenwürfel
	• 700 g Erbsen/Möhren (gefroren)
	• 5 Eier
	• 250 g Butter

<i>Fleisch & Fisch</i>	• 400 g Putenschnitzel
• 1300 g Hackfleisch, gemischt	• 4 Schnitzel
• 800 g Hähnchenunterkeulen	

<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>	• entweder 1 Pk. fertiger Pizzateig	• 500 g Hackfleisch, gemischt
	• oder ihr macht den Teig selber:	• evtl. 3 Becher Körniger Frischkäse
	• 20 g Hefe	
	• 700 g Mehl	

<i>Dienstag</i>	• 1 kg Kartoffeln	• 100 g Schmand
	• 300 g Gemüse nach Wahl	• 250 g Joghurt
	• 800 g Hähnchenunterkeulen	• 250 g Coctailtomaten

<i>Mittwoch</i>	• 400 g Putenschnitzel	• 250 g Cherrytomaten
	• 200 ml Sahne	• 400 g Nudeln
	• 200 g Kräuter Schmelzkäse	

<i>Donnerstag</i>	• 800 g Tortellini aus dem Kühlregal	• 700 g passierte Tomaten
	• 300 g Hackfleisch	
	• 125 g Schinkenwürfel	

<i>Freitag</i>	• 500 g Hackfleisch	• 200 g Kräuterschmelzkäse
	• 200 ml Sahne	• 1 kg Kartoffeln
	• 700 g Erbsen/Möhren (gefroren)	

<i>Sonntag</i>	• 1 kg Kartoffeln	• 5 Eier
	• 1,5 - 2 kg Spargel (man rechnet ca. 300 - 500 g pro Person)	• 250 g Butter
	• 4 Schnitzel	

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