

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Pelmeni
Dienstag	Quiche Lorraine mit Salat
Mittwoch	Hühnersuppe
Donnerstag	Hühnerfrikassee
Freitag	Nudelpfanne mit Salat
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt
Sonntag	Risotto

Nicht vergessen!

Notizen:

Pelmeni



Portionen
4 - 5 Personen



Zubereitungszeit
60 Minuten



Kochzeit
5 Minuten

Zutaten

- *Teig:*
- 500 g Mehl
- 200 g Wasser
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- *Füllung:*
- 500 Hackfleisch, gemischt
- 2 Zwiebeln
- 100 ml Milch
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten (Thermomix: 2 Min./Teigstufe) und 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln für das Hackfleisch fein reiben (Thermomix: 10 Sek./Stufe 8) und mit Hackfleisch, Milch, Salz und Pfeffer mischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe)
3. Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas (ca. 5 - 6 cm Durchmesser) Kreise ausstechen. Jeweils 1 TL Hackfleisch in die Mitte des Kreises legen und die Kanten zusammenkleben, so dass ein Halbkreis entsteht. Jetzt noch die Enden zusammendrücken.
4. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Pelmeni in das kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen sind sie fertig. Mit einem Schöpflöffel herausnehmen und servieren.

Tip:

Pelmeni werden meistens mit Schmand oder Ketchup gegessen.

Quiche Lorraine



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
10 Minuten



Backzeit
40 Minuten

Zutaten

- 2 Stangen Lauch
- 150 g gewürfelter Speck
- 4 Eier
- 200 g Schmand
- 200 g geriebener Emmentaler
- Salz, Pfeffer
- Knoblauchpulver
- 1 Blätterteigrolle aus dem Kühlfach

Zubereitung

Lauch und Speck in einer Pfanne andünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Danach abkühlen lassen.

Eier, Schmand und Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauchpulver würzen.

Lauch/Speckmasse zur Eiermasse dazugeben.

Eine Springform fetten und mit dem Blätterteig belegen (Boden und Rand). Mit einer Gabel einige male einstechen.

Eier-, Lauchmasse hineingießen und bei 175°C ca. 40 Minuten backen.

Tip:

Dazu essen wir einen grünen Salat

Hühnersuppe



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
5 Minuten

Kochzeit
60 Minuten

Zutaten

- 1 Hähnchen
- 1 Bund Suppengrün
- (ich hatte 3 Möhren, ¼ Sellerie,
- 1 Stange Lauch und etwas Petersilie)
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Suppennudeln

Zubereitung

1. Hähnchen waschen, Suppengrün und Zwiebel putzen.
2. Einen großen Topf mit Wasser füllen und das Hähnchen reinlegen. Wenn es kocht, den entstehenden Schaum etwas abschöpfen.
3. Die Zwiebel, den Sellerie (in groben Stücken), den Lauch, die Möhren (die schneide ich einfach in der Mitte durch), gute 2 – 3 TL Salz dazugeben und ein bisschen Pfeffer bzw. wenn ihr möchtet auch Pfefferkörner zu dem Hähnchen dazugeben und alles zusammen etwa 1 Stunde köcheln lassen.
4. In den letzten 15 Minuten gebe ich die Petersilie dazu.
5. Jetzt nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Ich gieße jetzt die gesamte Brühe durch ein feines Sieb. Beim Hähnchen entferne ich die Haut und die Knochen. Die Möhren schneide ich in Scheiben und gebe sie zur Brühe dazu.
7. Die Suppennudeln koche ich in einem extra Topf.
8. Dann serviere ich die Brühe (mit den Möhren), das Fleisch und die Nudeln in getrennten Schüsseln.

Tipp:

Dazu schmeckt ein leckeres Baguette. Wenn ihr den Wochenplan so kocht wie er hier steht, dann könnt ihr einfach die benötigte Brühe und etwas Fleisch zur Seite stellen und spart euch so beim Hühnerfrikassee die Schritte 1 - 3 und somit eine Stunde Aufwand.

Hühnerfrikassee



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
90 Minuten

Zutaten

- 1/2 Hähnchen
- 1 Bund Suppengrün
- (ich hatte 3 Möhren, ¼ Sellerie,
- 1 Stange Lauch und etwas Petersilie)
- 1 Zwiebel
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Speisestärke
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 Glas (330 g) Spargelstücke
- 150 g Champignons (aus der Dose)
- 100 g Erbsen (TK)
- 200 ml Sahne
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- evtl. 2 - 3 Spritzer Worcestersauce
- Petersilie, kleingeschnitten

Für die Sauce

- 1 Zwiebel
- 25 g Butter
- 3 Möhren, dünne Scheiben

Zubereitung

1. Hähnchen waschen, Suppengrün und Zwiebel putzen.
2. Einen großen Topf mit Wasser füllen und das Hähnchen reinlegen. Wenn es kocht, den entstehenden Schaum etwas abschöpfen.
3. Die Zwiebel, den Sellerie (in groben Stücken), den Lauch, die Möhren (die schneide ich einfach in der Mitte durch), gute 2 – 3 TL Salz dazugeben und ein bisschen Pfeffer bzw. wenn ihr möchtet auch Pfefferkörner zu dem Hähnchen dazugeben und alles zusammen etwa 1 Stunde köcheln lassen.
4. Das gekochte Hähnchen aus der Brühe nehmen, die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und in Mundgerechte Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in Butter etwas andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1), Möhrenscheiben dazugeben und etwas mitbraten (Thermomix: 1 Min/100°C/Linkslauf/Stufe 1).
6. Mit Speisestärke bestreuen, mit dem Geflügelfond ablöschen und gut umrühren (Thermomix: 30 Sek./Linkslauf/Stufe 3).
7. Spargelstücke, Champignons, Erbsen und Sahne dazugeben und aufkochen (Thermomix: 10 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1)
8. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz & Pfeffer und Petersilie abschmecken, Hähnchenfleisch dazugeben und nochmal kurz aufkochen (Thermomix: 5 Min/100°C/Linkslauf/Sanfrührstufe)

Tipp:

Champignons aus dem Glas durch 150 g frische, in Scheiben geschnittene und in Butter angehängelte Champignons ersetzen.

Wenn ihr einen Tag vorher eine Hühnersuppe macht, könnt ihr euch die Schritte 1 - 3 sparen. Ihr nehmt einfach etwas Hühnerfleisch und Brühe und stellt es zur Seite. So könnt ihr am nächsten Tag dieses Frikassee kochen.

Nudelpfanne



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
15 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- Salz & Pfeffer
- 2 Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 L Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 300 g Nudeln nach Wahl
- evtl. Speisestärke
- etwas Butter zum Anbraten

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln und mit dem Hackfleisch in etwas Butter anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen.
2. Paprika würfeln, Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden und dazugeben.
3. Mit Wasser aufgießen und die Nudeln dazugeben, kurz aufkochen und etwa 12 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
4. Die Nudelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp:

Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Risotto



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
35 Minuten

Zutaten

- 80 g Parmesan
- 1 Schalotte
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 20 g Olivenöl
- 320 g Risotto-Reis
- 1 L Brühe, heiß (Wasser mit Gemüsebrühpulver oder am besten mit Fond)
- etwas Butter
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Parmesan reiben (Thermomix: 10 Sek./Stufe 10; umfüllen).
2. Schalotte und Knoblauch sehr fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in Öl andünsten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1).
3. Reis dazugeben und anschwitzen (Thermomix: 1 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1) danach mit heißer Brühe ablöschen und 20 - 25 Min. ohne Deckel garen (Thermomix: 90°C/Linkslauf/Sanfrührstufe/ohne Deckel).
4. Die Hälfte vom Parmesan und etwas Butter dazugeben und umrühren (Thermomix: 10 Sek./Linkslauf/Stufe 2)
5. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit dem restlichen Parmesan servieren)

Varianten:

Salbei-Risotto: 2 - 4 entkernte, in Stücke geschnittene Tomaten und 4 - 8 in Streifen geschnittene Salbeiblätter bei Punkt 2 dazugeben und weiter wie im Rezept.

Tomaten-Risotto: 2 - 4 entkernte, in Stücke geschnittene Tomaten und 1 Hand voll in Streifen geschnittener Basilikum bei Punkt 2 dazugeben und weiter wie im Rezept. Garnelen kurz in Knoblauchöl anbraten und zum Risotto servieren.

Tipp

Ich habe hier keinen Fond gekauft, sondern die Hühnerbrühe von Mittwoch genommen.

Einkaufsliste für die ganze Woche

<i>Obst & Gemüse</i>	Petersilie)
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Stangen Lauch • 1 Bund Suppengrün • (oder 3 Möhren, ¼ Sellerie, • 1 Stange Lauch und etwas 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Möhren • 2 Paprika • 1 Bund Frühlingszwiebeln • 1 Schalotte

<i>Nudeln, Reis & Co</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g Nudeln nach Wahl • 320 g Risotto-Reis • evt. Fond • Suppennudeln
<ul style="list-style-type: none"> • 500 g Mehl • 1 Glas (330 g) Spargelstücke • 150 g Champignons (aus der Dose) 	

<i>Aus dem Kühlregal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Blätterteigrolle aus dem Kühl- fach • 100 g Erbsen (TK) • 200 ml Sahne • 80 g Parmesan
<ul style="list-style-type: none"> • 5 Eier • 150 g gewürfelter Speck • 200 g Schmand • 200 g geriebener Emmentaler 	

<i>Fleisch & Fisch</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Hähnchen
<ul style="list-style-type: none"> • 1 kg Hackfleisch, gemischt 	

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

Einkaufsliste nach Wochentagen

<i>Montag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 500 g Mehl • 1 Ei • 500 Hackfleisch, gemischt
---------------	---

<i>Dienstag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Stangen Lauch • 150 g gewürfelter Speck • 4 Eier • 200 g Schmand 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g geriebener Emmentaler • 1 Blätterteigrolle aus dem Kühl- fach
-----------------	---	--

<i>Mittwoch</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Hähnchen • 1 Bund Suppengrün • (ich hatte 3 Möhren, ¼ Sellerie, 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Stange Lauch und etwas Pe- tersilie) • Suppennudeln
-----------------	---	--

<i>Donnerstag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 Hähnchen • 1 Bund Suppengrün • (ich hatte 3 Möhren, ¼ Sel- lerie, • 1 Stange Lauch und etwas Petersilie) 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Möhren, dünne Scheiben • 1 Glas (330 g) Spargelstücke • 150 g Champignons (aus der Dose) • 100 g Erbsen (TK) • 200 ml Sahne
-------------------	---	---

<i>Freitag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 500 g Hackfleisch • 2 Paprika • 1 Bund Frühlingszwiebeln 	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g Nudeln nach Wahl
----------------	--	--

<i>Samstag</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 80 g Parmesan • 1 Schalotte • 320 g Risotto-Reis 	<ul style="list-style-type: none"> • evt. Fond
----------------	--	---

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