

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Kichererbsen-Thai-Curry mit Reis
Dienstag	Ofenkartoffel mit Quark
Mittwoch	Ofen-Antipasti-mit Bulgur
Donnerstag	Gemüsepfanne mit Gnocchi
Freitag	Pizza
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt
Sonntag	Vegetarische Lasagne

Nicht vergessen!

Notizen:

Kichererbsen Thai Curry



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 große Dose Kichererbsen
- ca. 800 g Gemüse nach Wahl (ich hatte Brokkoli, Aubergine, Zucchini, Paprika)
- etwas Öl zum anbraten.

Für die Sauce:

- 1 Dose Kokosmilch
- 80 g rote Thai-Curry-Paste
- 100 ml Wasser
- 30 g Austersosse
- 20 g brauner Zucker
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Zwiebel und das Gemüse würfeln.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
3. Danach das Gemüse dazugeben und alles nochmal kurz dünsten (Thermomix: 10 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe).
4. Kichererbsen zu dem Gemüse geben und alle Zutaten für die Sauce gut verrühren und ebenfalls in den Topf geben. Noch einmal aufkochen, so dass das Gemüse noch schön knackig bleibt (Thermomix: 12 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe).
5. Mit Salz abschmecken und servieren.

Tipp:

Dazu essen wir Basmati Reis.

Die Kichererbsen können durch 500 g Hähnchenfleisch ersetzt werden.

Ofenkartoffel mit Quark



Zutaten

- 4 - 5 Ofenkartoffeln
- etwas Öl

Für den Kräuterquark:

- 2 - 4 EL gefrorene Kräuter nach Wahl
- 250 g Magerquark
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 60 g Mineralwasser
- Salz & Pfeffer
- ½ Salatgurke
- ½ Paprika

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Kartoffeln sehr gut waschen, mit dem Öl einreiben, in Alufolie wickeln und für ca. 50 Min. in den Backofen schieben.
3. In der Zwischenzeit alle Kräuter, Quark, Frischkäse, Mineralwasser, Salz & Pfeffer gut verrühren (Thermomix: 30 Sek./Stufe 2).
4. Salatgurke (ausgehöhlt), Paprika und Radieschen würfeln und mit dem Kräuterquark vermischen. Nochmal mit Salz & Pfeffer abschmecken.
5. Sobald die Ofenkartoffeln fertig sind, diese in der Mitte einschneiden, mit Kräuterquark füllen und servieren.

Tipp

Dazu passt hervorragend auch ein im Ofen gegarter Lachs oder angebratene Hähnchenbruststreifen.

Ofen Antipasti mit Bulgur



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Kochzeit
20 Minuten

Zutaten

Für das Antipasti

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 250 g Champignons
- 70 ml Olivenöl
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 2 EL ital. Kräuter
- Salz & Pfeffer
- 2 - 3 EL Balsamicocreme

Für den Bulgur

- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Tomatenmark
- 200 g Bulgur
- 600 g Wasser
- 3 TL Gemüsebrühpulver
- 2 frische Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- etwas Butter zum Anbraten

Für die Joghurtsauce

- 500 g griechischer Joghurt
- Petersilie
- Knoblauch
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Für das Antipasti Aubergine, Zucchini, Paprika und Zwiebel in Scheiben schneiden. Pilze vierteln. Alles in einer großen Schüssel mit Olivenöl, ausgepressten Knoblauchzehen, Kräutern, Salz & Pfeffer vermischen und auf zwei Backbleche verteilen. Das beste Ergebnis bekommt man, wenn das Gemüse sich auf dem Backblech nicht zu sehr überlappt. Für etwa 20 Minuten in den Backofen schieben.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel für den Bulgur würfeln und in etwas Butter anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit andünsten. Bulgur, Wasser und Gemüsebrühpulver dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Tomaten würfeln, Petersilie klein schneiden und nach der Garzeit in die Bulgurpfanne rühren.
5. Für die Joghurtsauce den Joghurt mit kleingeschnittener Petersilie, gepresstem Knoblauch, Salz & Pfeffer vermischen. Nicht zu sehr rühren, da der Joghurt sonst flüssig wird.
6. Das Antipasti aus dem Backofen nehmen und mit der Balsamico Creme vermischen.
7. Bulgur mit Antipasti und Joghurtsauce auf dem Teller anrichten und servieren.

Gemüsepfanne mit Gnocchi



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
10 Minuten

Backzeit
5 - 8 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 2 Frühlingzwiebeln
- 250 g Kirschtomaten
- Salz & Pfeffer
- Knoblauchgranulat

- 1 TL ital. Kräuter, getr.
- etwas Butter zum Anbraten
- ½ Bund Petersilie
- ca. 600 g Gnocchis, Kühlregal

Zubereitung

1. Butter in einer Pfanne schmelzen und die gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Restliches Gemüse dazugeben, alles mit Salz & Pfeffer, Knoblauchgranulat und ital. Kräutern würzen und unter rühren ca. 5 - 8 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit in einer anderen Pfanne die Gnocchis in etwas Butter goldgelb anbraten.
3. Die Gemüsepfanne mit Petersilie bestreuen und beides zusammen servieren.

www.favoritefoodbylari.de

Pizza



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
Minuten

Kochzeit
Minuten

Zutaten

Hefeteig

- 1/2 Würfel Hefe
- 220 g Wasser
- 1 EL Honig
- 400 g Mehl
- 2 TL Salz
- 30 ml Öl

Tomatensauce

- 50 g Tomatenmark
- 70 ml Wasser
- 1 EL ital. Gewürz, getrocknet

Zubereitung

1. Hefe und Honig in lauwarmen Wasser auflösen (Thermomix: 2 Min./37°C/Stufe 1). Restliche Zutaten hinzufügen und mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer 3 Min./Teigstufe kneten.
2. Den Teig gehen lassen. Hier stehen euch alle Möglichkeiten offen. Wenn es schnell gehen soll, dann verarbeite ich den Teig schon nach 30 Minuten.
3. Wenn ihr Zeit habt kann er aber auch gut 2 – 3 Stunden bei Zimmertemperatur stehen. Oder ihr macht den schon am Vorabend und lasst ihn dann im Kühlschrank stehen und nehmt ihn ca. 30 – 60 Minuten bevor ihr ihn braucht aus dem Kühlschrank raus, damit er Zimmertemperatur annehmen kann. Dann könnt ihr aber auch ruhig mit nur 10 g Hefe arbeiten.
4. Nach der Gehzeit den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
5. Für die Tomatensauce alle Zutaten vermischen. Den Pizzateig in der gewünschten Form ausrollen, mit der Tomatensoße bestreichen und mit dem gewünschten Belag belegen.
6. Pizza in den Backofen schieben. Die Garzeit kann je nach Dicke und Größe der Pizza stark variieren wir machen meistens etwas kleinere runde Pizzen und da dauert es ca. 10 - 15 Minuten.

Belag

- Jeder das was er möchte wir nehmen
- Zwiebel, Oliven, Mais,
- Tomaten, Rucola, Antipasti Gemüse
- geriebener Käse

Vegetarische Lasagne



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Kochzeit
40 Minuten

Zutaten

Für die Linsenbolognese:

- 1 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 1 - 2 Möhren
- 2 EL Tomatenmark
- 150 g rote Linsen
- 400 g Dose gestückelte Tomaten
- 400 g passierte Tomaten
- 300 g Wasser
- 1 ½ TL Gemüsebrühe
- 2 TL ital. Kräuter, getr.
- 1 TL Zucker

- Salz & Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Für die Béchamelsauce:

- 500 g Milch
- 60 g Butter
- 50 g Mehl
- Muskat
- Salz & Pfeffer

- ca. 12 Lasagneplatten
- 200 g geriebener Käse

Zubereitung

Für die Linsenbolognese die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Öl andünsten (Thermomix: 3 Min./100°C/Stufe 1).

Möhren in kleine Würfel schneiden (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5), dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten (Thermomix: 5 Min./100°C/Stufe 1).

Tomatenmark, Linsen, Tomaten, Wasser und Gewürze dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen (Thermomix: 15 Min./90°C/Linkslauf/Stufe 1,5).

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Milch hinzufügen und mit einem Schneebesen kräftig rühren. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. (Thermomix: Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 6 Min./90°C/Stufe 2 erhitzen.

Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Jetzt die Lasagne wie folgt schichten: auf den gefetteten Boden einer Auflaufform etwas Linsenbolognese geben. Darauf die Lasagneplatten legen, wieder Linsenbolognese und jetzt 3 - 4 EL Béchamelsauce darüber geben. Und so weiter machen bis ca. 4 Lasagnesichten entstehen. Mit der Béchamelsauce enden, den Käse darauf verteilen und für ca. 35 - 40 Minuten in den Backofen schieben.

Typ

Sehr lecker schmeckt es auch wenn man geriebenen Mozzarella zwischen die Lasagnesichten verteilt.

Einkaufsliste für die ganze Woche

<i>Obst & Gemüse</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ca. 800 g Gemüse nach Wahl (ich hatte Brokkoli, Aubergine, Zucchini, Paprika) 1 Salatgurke 3 Paprika 4 - 5 Ofenkartoffeln 2 frische Tomaten 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 Bund Petersilie 1 Aubergine 2 Zucchini 1 rote Zwiebel 250 g Champignons 2 Frühlingszwiebeln 250 g Kirschtomaten 1 - 2 Möhren

<i>Nudeln, Reis & Co</i>	
<ul style="list-style-type: none"> 300 g Reis 1 Dose Kokosmilch 80 g rote Thai-Curry-Paste 30 g Austernsosse 20 g brauner Zucker 1 große Dose Kichererbsen 70 ml Olivenöl 2 - 3 EL Balsamicocreame 	<ul style="list-style-type: none"> 250 g Tomatenmark 200 g Bulgur 400 g Mehl 150 g rote Linsen 400 g Dose gestückelte Tomaten ca. 12 Lasagneplatten 400 g passierte Tomaten

<i>Aus dem Kühlregal</i>	
<ul style="list-style-type: none"> 250 g Magerquark 200 g Doppelrahm-Frischkäse 500 g griechischer Joghurt 	<ul style="list-style-type: none"> ca. 600 g Gnocchis, Kühlregal 1/2 Würfel Hefe ca. 400 g geriebener Käse gewünschter Pizzabelag

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

Einkaufsliste nach Wochentagen

<i>Montag</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1 große Dose Kichererbsen ca. 800 g Gemüse nach Wahl (ich hatte Brokkoli, Aubergine, Zucchini, Paprika) 1 Dose Kokosmilch 		<ul style="list-style-type: none"> 80 g rote Thai-Curry-Paste 30 g Austernsosse 20 g brauner Zucker 300 g Reis
---------------	---	--	--

<i>Dienstag</i>	<ul style="list-style-type: none"> 4 - 5 Ofenkartoffeln 250 g Magerquark 200 g Doppelrahm-Frischkäse 		<ul style="list-style-type: none"> 1/2 Salatgurke 1/2 Paprika
-----------------	---	--	---

<i>Mittwoch</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1 Aubergine 1 Zucchini 1 Paprika 1 rote Zwiebel 250 g Champignons 70 ml Olivenöl 		<ul style="list-style-type: none"> 2 - 3 EL Balsamicocreame 100 g Tomatenmark 200 g Bulgur 2 frische Tomaten 1 Bund Petersilie 500 g griechischer Joghurt
-----------------	---	--	---

<i>Donnerstag</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1 Zucchini 1 Paprika 2 Frühlingszwiebeln 250 g Kirschtomaten 		<ul style="list-style-type: none"> 1/2 Bund Petersilie ca. 600 g Gnocchis, Kühlregal
-------------------	---	--	--

<i>Freitag</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 Würfel Hefe 400 g Mehl 50 g Tomatenmark 		<ul style="list-style-type: none"> gewünschter Belag für Pizza geriebener Käse
----------------	---	--	--

<i>Sonntag</i>	<ul style="list-style-type: none"> 1 - 2 Möhren 2 EL Tomatenmark 150 g rote Linsen 400 g Dose gestückelte Tomaten 		<ul style="list-style-type: none"> 400 g passierte Tomaten ca. 12 Lasagneplatten 200 g geriebener Käse
----------------	---	--	---

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