

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Kartoffel-Gemüse-Auflauf
Dienstag	Hackfleischpfanne mit Reis
Mittwoch	Tortellini in Sahnesauce
Donnerstag	Hähnchen mit Gemüse aus dem Ofen
Freitag	Filet mit Zwiebel-Tomaten und Reis
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Schaschlik

*Nicht vergessen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kartoffel-Gemüse- Auflauf

 Portionen  
4 Personen

 Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 800 g Kartoffeln
  - 600 g Gemüse (zum Beispiel Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Paprika usw.)
  - 150 - 200 g ger. Käse
- Sauce
- 2 Zwiebeln
  - 2 Knoblauchzehen
  - 20 ml Öl
  - 200 ml Schlagsahne
  - 300 ml Milch
  - 1 TL Gemüsebrühpulver
  - 2 Msp. Muskat
  - Salz & Pfeffer
  - 1 TL Speisestärke

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse zusammen ca. 10 Minuten in Salzwasser vorkochen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch zerkleinern (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5).
4. In etwas Öl andünsten (Thermomix: 3 Min./120°C/Stufe 1).
5. Schlagsahne und Milch dazugeben und mit Gemüsebrühpulver, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen nochmal aufkochen (Thermomix: 5 Min./90°C/Stufe 4).
6. Speisestärke dazugeben und nochmal gut vermischen (Thermomix: 30 Sek./Stufe 3).
7. Kartoffeln und Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben, die Sauce darüber verteilen und mit Käse bestreuen.
8. Etwa 20 Min. im Backofen garen.

## Variation

In Würfel geschnittener Kassler oder klein geschnittene Mettenden zu dem Gemüse in die Auflaufform geben.

# Hackfleischpfanne mit Reis

 Portionen  
4 Personen

 Zubereitungszeit  
50 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
  - 1 - 2 Knoblauchzehen
  - 500 g Hackfleisch, gemischt
  - 2 Zucchini
  - 2 Paprika (ich hatte grün und rot)
  - 800 g Dosentomaten, gestückelt
  - 200 ml Wasser
  - 1 TL Gemüsebrühpulver
  - 1 TL Oregano
  - Salz & Pfeffer
  - etwas Öl oder Butter zum Anbraten
- 300 g Reis

## Petersilien-Joghurt:

- 500 g Joghurt
- ½ Bund Petersilie
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- etwas Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch würfeln und mit dem Hackfleisch zusammen anbraten.
2. Zucchini und Paprika ebenfalls klein schneiden und mitbraten.
3. Nach etwa 2 - 3 Minuten mit den Dosentomaten ablöschen, Wasser dazugeben und mit den Gewürzen würzen.
4. Auf niedriger Stufe etwa 20 Min. köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit den Reis garen und den Joghurt zubereiten.
6. Für den Joghurt die Petersilie klein schneiden, Knoblauch pressen und alle Zutaten vermischen.
7. Alles zusammen anrichten und servieren.

# Tortellini in Sahnesauce



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
20 Minuten

## Zutaten

- 40 g Parmesan
- 100 g gekochten Schinken
- 400 g Tortellini aus dem Kühlregal
- 100 g Gemüse nach Wahl (ich hatte Möhren und Erbsen)
- 500 g Wasser
- 1 Zwiebel, halbieren
- 20 g Öl
- 300 g Sahne
- 100 g Milch
- Salz & Pfeffer
- 200 g (1 Schale) Schmelzkäse

## Zubereitung

1. Parmesan reiben (Thermomix: 10 Sek./Stufe 8).
2. Schinken würfeln (Thermomix: 3 Sek./Stufe 4).
3. Tortellini und Gemüse zusammen in einem Topf garen (Thermomix: 500 ml Wasser in den Mixtopf geben, Tortellini und Gemüse in den Varoma füllen und 20 Min./Varoma/Stufe 1 garen)
4. Nach der Garzeit zur Seite stellen, Schinken darauf verteilen und warm halten. Ich lege einfach ein sauberes Küchentuch drüber.
5. Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Öl andünsten (Thermomix: 2 Min./Varoma/Stufe 1).
6. Mit Sahne und Milch ablöschen, Salz & Pfeffer und Schmelzkäse dazugeben und alles zusammen aufkochen (Thermomix: 6 Min./100°C/Stufe 1).
7. Die Tortellini mit der Soße und dem Parmesan zusammen in einer Schüssel mischen und servieren.

# Hähnchen mit Gemüse aus dem Ofen



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
50 Minuten

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 300 g Gemüse nach Wahl
- 1 ½ EL Gewürzsalz
- 20 ml Öl
- ca. 800 g Hähnchenunterkeulen
- 1 ½ EL Hähnchen Würzsalz

## Zubereitung

1. Hähnchenunterkeulen würzen und ca. 1 Stunde marinieren.
2. Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Kartoffeln und Gemüse klein schneiden. Alles zusammen mit Gewürzsalz und Öl vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Hähnchenunterkeulen darauf verteilen und für ca. 45 Minuten in den Backofen schieben.

### Tipp

Dazu passt ein Dip aus 100 g Schmand, 250 g Joghurt, 1 EL gefrorene Kräuter, Salz & Pfeffer und Paprika (edelsüß).

Oder Petersilienjoghurt aus Joghurt, Minze und Petersilie, etwas Zitronensaft, Salz & Pfeffer.

# Filet mit Reis und Zwiebel-Tomaten



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
25 Minuten

## Zutaten

- 500 g Schweinefilet
- Salz & Pfeffer
- 4 Zwiebeln
- 5 - 6 große Tomaten
- 50 ml Wasser
- 300 ml Fond (oder 300 ml Wasser mit 1 TL Gemüsebrühpulver)
- 2 TL Zucker
- 300 g Reis
- Butter/Öl zum Anbraten
- evt. etwas Petersilie

## Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Zwiebel und Tomaten in schmale Spalten schneiden. Zwiebel in etwas Butter andünsten, mit 50 ml Wasser ablöschen, Tomatenspalten dazugeben und kurz mitdünsten. Fond (oder Wasser mit Gemüsebrühpulver) dazugeben, mit Salz & Pfeffer und Zucker würzen und mit Deckel etwa 8 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit das Schweinefilet salzen und pfeffern und von beiden Seiten ca. 3 - 4 Minuten anbraten. In Alufolie wickeln und ruhen lassen.
4. Alles anrichten und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

# Schaschlik



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
25 Minuten

## Zutaten

- Ca. 2 kg Schweinenacken
- am Stück ohne Knochen
- 4 Zwiebel
- 3 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 180 ml Sonnenblumenöl

## Zubereitung

1. Den Schweinenacken in Stücke (ich habe so etwa 3 – 5 cm gemacht) schneiden. Dabei habe ich die Sehnen und teile wo zu viel Fett war entfernt.
2. Zwiebel erst halbieren und dann in Scheiben schneiden mit dem geschnittenen Fleisch in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer und Öl dazugeben und gut vermischen. Mit einem Deckel verschließen und 16 – 20 Stunden ziehen lassen.
3. Auf Schaschlikspieße spießen und am besten über Holzkohle grillen.

## Einkaufsliste für die ganze Woche

<p><i>Obst &amp; Gemüse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1800 g Kartoffeln</li> <li>• 600 g Gemüse (zum Beispiel Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Paprika usw.) für Kartoffelauflauf</li> <li>• 100 g Gemüse nach Wahl (ich hatte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möhren und Erbsen) für Tortellini</li> <li>• 300 g Gemüse nach Wahl für Ofenhähnchen</li> <li>• 2 Zucchini</li> <li>• 2 Paprika (ich hatte grün und rot)</li> <li>• 1 Bund Petersilie</li> <li>• 5 - 6 große Tomaten</li> </ul>
---	--

<p><i>Nudeln, Reis &amp; Co</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 800 g Dosentomaten, gestückelt</li> <li>• 600 g Reis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ½ EL Hähnchen Würzsalz</li> <li>• 1 ½ EL Gewürzsalz</li> <li>• 180 ml Sonnenblumenöl</li> </ul>
--	--

<p><i>Aus dem Kühlregal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 ml Schlagsahne</li> <li>• 300 ml Milch</li> <li>• 150 - 200 g ger. Käse</li> <li>• 500 g Joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 g Parmesan</li> <li>• 100 g gekochten Schinken</li> <li>• 400 g Tortellini aus dem Kühlregal</li> <li>• 200 g (1 Schale) Schmelzkäse</li> </ul>
--	---

<p><i>Fleisch &amp; Fisch</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Hackfleisch, gemischt</li> <li>• ca. 800 g Hähnchenunterkeulen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Schweinefilet</li> <li>• Ca. 2 kg Schweinenacken</li> </ul>
--	--

### Das solltest du zu Hause haben:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Gemüsebrühpulver
- Gewürze
- Speisestärke
- Lorbeerblatt
- gefrorene Kräuter
- getrocknete Kräuter
- Milch
- Tomatenmark
- Mehl
- Paniermehl

## Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 800 g Kartoffeln</li> <li>• 600 g Gemüse (zum Beispiel Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Paprika usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 - 200 g ger. Käse</li> <li>• 200 ml Schlagsahne</li> <li>• 300 ml Milch</li> </ul>
--------	--	---

Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Hackfleisch, gemischt</li> <li>• 2 Zucchini</li> <li>• 2 Paprika (ich hatte grün und rot)</li> <li>• 800 g Dosentomaten, gestückelt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g Reis</li> <li>• 500 g Joghurt</li> <li>• ½ Bund Petersilie</li> </ul>
----------	---	--

Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 g Parmesan</li> <li>• 100 g gekochten Schinken</li> <li>• 400 g Tortellini aus dem Kühlregal</li> <li>• 100 g Gemüse nach Wahl (ich hatte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möhren und Erbsen)</li> <li>• 300 g Sahne</li> <li>• 200 g (1 Schale) Schmelzkäse</li> </ul>
----------	--	---

Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kg Kartoffeln</li> <li>• 300 g Gemüse nach Wahl</li> <li>• 1 ½ EL Gewürzsalz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 800 g Hähnchenunterkeulen</li> <li>• 1 ½ EL Hähnchen Würzsalz</li> </ul>
------------	--	---

Freitag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Schweinefilet</li> <li>• 5 - 6 große Tomaten</li> <li>• 300 g Reis</li> </ul>	
---------	--	--

Samstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ca. 2 kg Schweinenacken am Stück ohne Knochen</li> <li>• 180 ml Sonnenblumenöl</li> </ul>	
---------	--	--

### Das solltest du zu Hause haben:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Gemüsebrühpulver
- Gewürze
- Speisestärke
- Lorbeerblatt
- gefrorene Kräuter
- getrocknete Kräuter
- Milch
- Tomatenmark
- Mehl
- Paniermehl