

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Käsespätzle
Dienstag	Ofenschnitzel Hawaii
Mittwoch	Gnocchipfanne Mozzarella
Donnerstag	Ofengemüse mit Hähnchen
Freitag	Weißer Bohnensuppe
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Kassler in Malzbiersauce

Nicht vergessen!

Notizen:

Käsespätzle



Zutaten

- 500 g Mehl
- 6 Eier
- 200 ml Mineralwasser
- Salz

- 300 g geriebener Käse
- 4 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 100 ml Sahne
- Salz

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin rösten. Erst auf höchster Stufe und dann etwas runter schalten. Ich habe noch 1 TL Salz und 1/2 TL Zucker dazugegeben.
3. Mehl, Eier, Salz und Mineralwasser mit einer Küchenmaschine oder dem Mixer (Knethacken) zu einem Teig verarbeiten (Thermomix: 3 Min./Teigstufe). Den Teig etwas ruhen lassen.
4. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
5. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser muss richtig sprudeln. Ich gebe dann etwa 2 TL Salz in das Wasser. Die Spätzlepresse mit kaltem Wasser ausspülen und 2/3 mit Teig füllen. Jetzt den Teig in das kochende Wasser pressen. Ca. 30 Sekunden warten und mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Den Vorgang solange wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist.
6. Die fertigen Spätzle abwechselnd mit dem geriebenen Käse in eine Auflaufform füllen, mit den gebratenen Zwiebeln bedecken und für etwa 25 Minuten im Backofen überbacken.

Tipp:

Dazu schmeckt Blattsalat und Fleischkäse sehr lecker.

Obenschnitzel Hawaii



Zutaten

- ca. 600 - 800 g Hähnchenbrustmedaillons
 - 200 g Kochschinken
 - 1 Dose Ananas
 - 150 - 200 g geriebener Käse
- Sauce
- 1 Knoblauchzehe
 - 200 g Schmand
 - 250 g Milch
 - 1 EL Speisestärke
 - 60 g Ananassaft (aus der Dose)
 - 2 TL Currypulver
 - Salz & Pfeffer
 - etwas Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Hähnchenbrustmedaillons in eine Auflaufform legen. Kochschinken Scheiben vierteln und jedes Fleischstück damit belegen.
3. Für die Sauce den Knoblauch fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Öl andünsten (Thermomix: 3 Min./120°C/Stufe 1). Restliche Zutaten für die Sauce dazugeben und kurz aufkochen (Thermomix: 5 Min./80°C/Stufe 3).
4. Die Sauce über die belegten Fleischstücke gießen und mit geriebenen Käse bestreuen.
5. Alles zusammen im Backofen ca. 30 Min. garen.

Tipp

Das Gericht kann wunderbar am Vortag vorbereitet werden. Dafür alles fertig machen und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag nur noch in den vorgeheizten Backofen schieben und 5 Minuten länger garen.

Dazu passt Reis.

Gnocchipfanne Mozzarella



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
15 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Tomatenmark
- 600 g Gnocchi
- 200 g Sahne
- 250 g Milch
- 100 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- 250 g Coctailtomaten
- 1 EL Basilikum
- 1 Pk kleine Mozzarellakugeln
- Butter oder Öl zum braten

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch würfeln und anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und etwas weiter rösten.
2. Die Gnocchis hinzufügen, alles gut vermischen, mit der Sahne ablöschen und auch Milch und Wasser dazugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt die Tomaten und die Mozzarellakugeln halbieren und mit dem Basilikum zusammen dazugeben. Nochmal kurz aufkochen lassen und servieren.

Tipp

Dazu passt ein frischer Salat.

Ofengemüse mit Hähnchen



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

- 1 - 2 EL Hähnchen Würzsalz (z.B. von Fuchs)
- 20 ml Öl
- 8 Hähnchenoberkeulen
- Für das Ofengemüse
- 500 g Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- 1 Zwiebel
- ca. 500 g Gemüse nach Wahl
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 EL ital. Kräuter, getr.
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz & Pfeffer
- 20 ml Öl

Zubereitung

1. Öl mit dem Hähnchen Würzsalz mischen, die Keulen damit einreiben und etwas marinieren lassen. Ihr könnt die auch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Kartoffeln waschen und evtl. halbieren, Zwiebel in halbe Ringe schneiden und das ausgewählte Gemüse ebenso zerkleinern.
3. Knoblauchzehen würfeln und mit ital. Kräutern, Paprikapulver, Salz & Pfeffer und Öl vermischen.
4. Zu dem zerkleinerten Gemüse geben und alles gut durchmischen.
5. Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen, das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben und die Hähnchenoberkeulen darauf legen. Alles zusammen für ca. 40 Minuten in den Backofen schieben.

Tipp

Dazu schmeckt Feta sehr lecker.

Alles kann am Vortag super vorbereitet werden und muss dann am nächsten Tag einfach nur noch in den Backofen geschoben werden.

Weisse Bohnensuppe



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
35 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün
- 1 L Wasser
- 800 g Kartoffeln
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Bohnenkraut (frisch oder getrocknet)
- Salz & Pfeffer
- 2 - 4 Krakauer Würstchen
- ½ Bund Petersilie
- etwas Butter zum Andünsten

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Butter andünsten (Thermomix 3 Min./120°C/Linkslauf/Stufe 1).
2. Restliche Zutaten dazugeben und alles zusammen ca. 30 Min. köcheln (Thermomix: 30 Min./100°C/Linkslauf/Sanfrührstufe)
3. Suppe nochmal mit Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipp

Wir lieben es mit frischem Baguette und einem Klecks Schmand.

Kassler in Malzbiersauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
95 Minuten

Zutaten

- 1 kg Kassler, geräuchert
- 4 Zwiebeln
- 500 ml Malzbier
- 500 ml Rinderfond oder 500 ml Wasser und 2 TL Rinder Brühpulver
- Salz & Pfeffer
- etwas Butter zum Anbraten
- evtl. Speisestärke

Zubereitung

1. Kassler von allen Seiten scharf anbraten und herausnehmen.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden und in derselben Pfanne anbraten.
3. Alles mit dem Malzbier und dem Rinderfond ablöschen, mit Salz & Pfeffer würzen, das Kassler wieder dazugeben und auf niedriger Stufe etwa 90 Minuten köcheln lassen.
4. Nach der Garzeit, die Sauce wegen pürieren, evtl. mit Speisestärke binden und alles zusammen servieren.

Tipp

Als Beilage passen Spätzle oder Kartoffelbrei.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 500 g Gemüse nach Wahl • ½ Bund Petersilie • 1800 g Kartoffeln
<ul style="list-style-type: none"> • 250 g Coctailtomaten • 500 g Kartoffeln (z. B. Drillinge) 	

Nudeln, Reis & Co	<ul style="list-style-type: none"> • von Fuchs) • Bohnenkraut (frisch/ getrocknet) • 1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün • evtl. 500 ml Rinderfond • 500 ml Malzbier
<ul style="list-style-type: none"> • 500 g Mehl • 6 Eier • 300 g Reis • 1 Dose Ananas • 1 - 2 EL Hähnchen Würzsalz (z.B. 	

Aus dem Kühlregal	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g Schmand • 1 Pk kleine Mozzarellakugeln • 600 g Gnocchi • 2 - 4 Krakauer Würstchen
<ul style="list-style-type: none"> • 500 g geriebener Käse • 300 ml Sahne • 200 g Kochschinken 	

Fleisch & Fisch	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Hähnchenoberkeulen • 1 kg Kassler, geräuchert
<ul style="list-style-type: none"> • ca. 600 - 800 g Hähnchenbrustmedaillons 	

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"> • 500 g Mehl • 6 Eier • 300 g geriebener Käse • 100 ml Sahne
---------------	---

Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 600 - 800 g Hähnchenbrustmedaillons • 200 g Kochschinken • 1 Dose Ananas • 150 - 200 g geriebener Käse • 200 g Schmand • 300 g Reis
-----------------	--

Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> • 600 g Gnocchi • 200 g Sahne • 250 g Coctailtomaten • 1 Pk kleine Mozzarellakugeln
-----------------	--

Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> • 1 - 2 EL Hähnchen Würzsalz (z.B. von Fuchs) • 8 Hähnchenoberkeulen • 500 g Kartoffeln (z. B. Drillinge) • ca. 500 g Gemüse nach Wahl
-------------------	---

Freitag	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün • 800 g Kartoffeln • Bohnenkraut (frisch/ getrocknet) • 2 - 4 Krakauer Würstchen • ½ Bund Petersilie
----------------	---

Samstag	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kg Kassler, geräuchert • 500 ml Malzbier • evtl. 500 ml Rinderfond • 1 kg Kartoffeln
----------------	---

Das solltest du zu Hause haben:

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