

Termine/To do

| | |
|------------|--|
| Montag | |
| Dienstag | |
| Mittwoch | |
| Donnerstag | |
| Freitag | |
| Samstag | |
| Sonntag | |

Wochenplan

| | |
|------------|--|
| Montag | Kartoffelsuppe mit Möhren und Würstchen |
| Dienstag | Kürbis Curry mit Reis |
| Mittwoch | Dampfnudeln mit Vanillesauce |
| Donnerstag | Tortellini in Sahnesauce |
| Freitag | Hähnchenfilet mit Champignons in Rahmsauce |
| Samstag | Heute bleibt die Küche kalt! |
| Sonntag | Manti |

Nicht vergessen!

Notizen:

Kartoffelsuppe mit Möhren und Würstchen



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 15 g Butter
- 350 g Krakauer
- 300 g Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 500 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 60 g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 100 g Sahne

Zubereitung

1. 1 Zwiebel würfeln (Thermomix 5 Sek./Stufe 5) und in 15 g Butter andünsten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1).
2. 350 g Krakauer in Scheiben schneiden und kurz mitdünsten (Thermomix: 1 Min./120°C/ Linkslauf/Stufe 1).
3. 300 g Möhren in Scheiben schneiden, 500 g Kartoffeln schälen, in mittelgroße Stücke schneiden und zu den Zwiebeln und der Wurst geben. 500 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühpulver, 60 g Tomatenmark sowie Salz & Pfeffer dazugeben und ca. 35 - 40 Minuten köcheln lassen (Thermomix: 40 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1).
4. 100 ml Sahne dazugeben, nochmal abschmecken und servieren.

Tipp

Statt Krakauer kann natürlich auch Wiener Würstchen oder Mettenden usw. verwendet werden. Auch gewürfelter Kasslerbraten schmeckt hier sehr lecker.

Kürbis Curry mit Reis



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
 - 2 - 3 Knoblauchzehen
 - Öl zum Anbraten
 - 1 Hokkaido Kürbis
 - 400 g Dosentomaten, gestückelt
 - 400 ml Kokosmilch aus der Dose
 - 1 EL rote Curry Paste
 - Salz
 - 80 g Cashewkerne
-
- 300 g Reis

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. 1 Zwiebel und 2 - 3 Knoblauchzehen würfeln und in etwas Öl andünsten.
3. 1 Hokkaido Kürbis ebenfalls würfeln, dazugeben und mitdünsten. Mit 400 g Dosentomaten und 400 ml Kokosmilch ablöschen.
4. 1 EL rote Curry Paste dazugeben, mit Salz abschmecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Sollte die Sauce etwas zu dick werden, kann noch etwas Wasser angegossen werden. Nochmal mit Currypaste und Salz abschmecken.
5. Kürbis Curry mit Reis zusammen servieren.

Tipp

Ihr könnt auch noch einiges andere Gemüse oder auch Kichererbsen und Kirschtomaten dazugeben und mit klein geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.

Dampfnudeln mit Vanillesauce

 Portionen
4 Personen

 Zubereitungszeit
120 Minuten

Zutaten

Für die Dampfnudeln

- 20 g Hefe
- 50 g Zucker
- 250 ml Milch
- 500 g Mehl
- ½ TL Salz
- 50 g Butter
- 1 Ei

Für die Pfanne:

- 80 g Butter
- 125 ml Milch
- 100 g Zucker

Zubereitung

1. 20 g Hefe und 50 g Zucker in 250 ml lauwärmer Milch auflösen (Thermomix: 3 Min./37°C/Stufe 2).
2. 500 g Mehl, ½ TL Salz, 50 g Butter und 1 Ei dazugeben und mit der Küchenmaschine gut durchkneten (Thermomix: 5 Min./Teigstufe).
3. Den Teig abgedeckt ca. 60 Min. gehen lassen.
4. Nach der Gehzeit den Teig in 8 gleichgroße Teile teilen und zu Kugeln formen, dafür alles von außen nach innen falten, so daß eine gespannte Oberfläche entsteht.
5. Die Kugeln abdecken und nochmal 30 Min. gehen lassen.
6. 80 g Butter, 125 ml Milch und 100 g Zucker in eine Pfanne mit hohem Rand geben und einmal aufkochen lassen. Temperatur runterschalten (ca. mittlere Temperatur) und die Dampfnudeln in die Pfanne geben.
7. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Dampfnudeln ca. 25 - 30 Minuten garen. Den Deckel dabei in den ersten 20 Minuten nicht öffnen!!! sonst fallen die Dampfnudeln ineinander zusammen.
8. Die Dampfnudeln sind fertig wenn die Flüssigkeit verdampft ist. Man hört auch nur noch ein leises Knistern.
9. Dampfnudeln mit Vanillesauce servieren.

Tortellini in Sahnesauce

 Portionen
4 Personen

 Zubereitungszeit
25 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. 40 g Parmesan reiben (Thermomix: 10 Sek./Stufe 8)
2. 100 g Schinken würfeln (Thermomix: 3 Sek./Stufe 4).
3. 400 g Tortellini und 100 g 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, 100 g Schinken darauf verteilen und warm halten. Ich lege einfach ein sauberes Küchenhandtuch drüber.
5. 1 Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in 20 g Öl andünsten (Thermomix: 2 Min./Varoma/Stufe 1).
6. Mit 300 ml Sahne und 100 ml Milch ablöschen, Salz & Pfeffer und 200 g 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.

www.favoritefoodbylari.de

Hähnchenfilet mit Champignons in Rahmsauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
Minuten

Zutaten

- 400 g Hähncheninnenfilet
- 250 g Champignons
- 40 g Butter
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 3 EL Soßenbinder (dunkel)
- Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. 400 g Hähncheninnenfilet salzen und pfeffern und von beiden Seiten scharf anbraten. Zur Seite stellen und warm halten.
2. 250 g Pilze vierteln, ebenfalls anbraten und zur Seite stellen.
3. 40 g Butter bei niedriger Hitze in derselben Pfanne auslassen und den Bratensatz so lösen. Mit 200 ml Sahne ablöschen, 300 ml Wasser und 1 TL Gemüsebrühpulver dazugeben und mit 3 EL Soßenbinder andicken.
4. Fleisch und Pilze dazugeben und einmal aufkochen lassen.

TIPP:

Dazu essen wir Kartoffelbrei.

Manti



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
120 Minuten

Zutaten

- Teig:
- 250 g Wasser
- 1 TL Salz
- 500 g Mehl

Füllung

- 6 Zwiebeln
- 600 g Hackfleisch, gemischt
- 90 ml Wasser oder Milch
- Salz & Pfeffer

- Butter zum einfetten

Zubereitung

1. 250 g Wasser, 1 TL Salz und 500 g Mehl mit einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten (Thermomix: 3 Min./Teigstufe) und ca. 20 Min. ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit 6 Zwiebeln fein würfeln oder reiben (Thermomix: 20 Sek./Stufe 5). 600 g Hackfleisch, 90 ml Wasser oder Milch sowie Salz & Pfeffer dazugeben und gut vermischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe).
3. Den Teig sehr dünn ausrollen und in Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat 1 TL Fleischmischung geben und immer die gegenüberliegenden Enden zusammendrücken.
4. Die Einlegeböden vom Mantitopf (Thermomix: Varoma und Varomaeinlegeboden) mit Butter einfetten und die Manti daraufgeben.
5. Wasser in den Topf geben (Thermomix: 1 L Wasser) Böden aufsetzen (Thermomix: Varoma und Varomaeinlegeboden) mit dem Deckel verschließen und ca. 40 Minuten garen (Thermomix: 40 Min./Varoma/Stufe 1).
6. Teigtaschen mit Schmand und/oder Ketchup servieren.

Tipp

Ich liebe noch braune, gesalzene Butter oder in Butter angebratene Zwiebeln dazu.

Einkaufsliste für die ganze Woche

| | |
|---|---|
| Obst & Gemüse | Möhren und Erbsen) |
| <ul style="list-style-type: none"> • 300 g Möhren • 1500 g Kartoffeln • 1 Hokkaido Kürbis • 100 g Gemüse nach Wahl (ich hatte | <ul style="list-style-type: none"> • 250 g Champignons • 6 Zwiebeln |

| | |
|---|--|
| Nudeln, Reis & Co | <ul style="list-style-type: none"> • 300 g Reis • 1 kg Mehl • 100 g Zucker • 3 EL Soßenbinder (dunkel) |
| <ul style="list-style-type: none"> • 400 g Dosentomaten, gestückelt • 400 ml Kokosmilch aus der Dose • 1 EL rote Curry Paste • 80 g Cashewkerne | |

| | |
|--|---|
| Aus dem Kühlregal | <ul style="list-style-type: none"> • 40 g Parmesan • 100 g gekochter Schinken • 200 g (1 Schale) Schmelzkäse |
| <ul style="list-style-type: none"> • 350 g Krakauer • 600 g Sahne • 20 g Hefe • 1 Ei | |

| | |
|--|---|
| Fleisch & Fisch | <ul style="list-style-type: none"> • 600 g Hackfleisch, gemischt |
| <ul style="list-style-type: none"> • 400 g Hähncheninnenfilet | |

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"> • 350 g Krakauer • 300 g Möhren • 500 g Kartoffeln • 100 g Sahne |
|---------------|---|

| | |
|-----------------|--|
| Dienstag | <ul style="list-style-type: none"> • 1 Hokkaido Kürbis • 400 g Dosentomaten, gestückelt • 400 ml Kokosmilch aus der Dose • 1 EL rote Curry Paste • 80 g Cashewkerne • 300 g Reis |
|-----------------|--|

| | |
|-----------------|---|
| Mittwoch | <ul style="list-style-type: none"> • 20 g Hefe • 500 g Mehl • 1 Ei • 100 g Zucker |
|-----------------|---|

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

| | |
|----------------|--|
| Freitag | <ul style="list-style-type: none"> • 400 g Hähncheninnenfilet • 250 g Champignons • 200 ml Sahne • 3 EL Soßenbinder (dunkel) |
|----------------|--|

| | |
|----------------|---|
| Samstag | <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Mehl • 6 Zwiebeln • 600 g Hackfleisch, gemischt |
|----------------|---|

Das solltest du zu Hause haben:

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