

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Kartoffel mit Eier in Senfsauce
Dienstag	Tortellini Tomaten-Suppe
Mittwoch	Gemüse-Pfanne mit Buchweizen
Donnerstag	Gnocchipfanne Mozzarella
Freitag	Backofenforelle mit Smashed Potatos
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Hähnchenschenkel mit Strudeln

*Nicht vergessen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Eier in Senfsauce

 Portionen  
4 Personen

 Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 8 Eier
- 1 Schalotte
- 2 – 4 EL gemischte Kräuter, gefroren
- 50 g Butter
- 30 g Mehl
- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 50 g Dijon Senf
- ½ TL Salz

## Zubereitung

1. 8 Eier wachsw weich kochen (Thermomix: im Garkörbchen 12 Min./Varoma/Stufe 1).
2. 1 Schalotte schälen und würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5). 2 - 4 EL Kräuter und 50 g Butter dazugeben und andünsten (Thermomix: 3 Min./Varoma/Stufe 1).
3. 30 g Mehl hinzufügen und anschwitzen (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
4. 250 ml Milch, 250 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, 50 g Senf und ½ TL Salz hinzufügen und gut vermischen (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und aufkochen (Thermomix: 4 Min./100°C/Stufe 2).
5. Soße abschmecken und über die Eier gießen.

### TIPP:

Wir essen dazu Kartoffelbrei.

# Tortellini Tomatensuppe

 Portionen  
4 Personen

 Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- ca. 6 getrocknete Tomaten, in Öl, abgetropft
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- etwas Öl (von den getr. Tomaten)
- 700 ml passierte Tomaten
- 600 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 200 ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- 1 TL italienische Kräuter, getr.
- 400 g Tortellini, aus dem Kühlregal
- etwas Basilikum und Parmesan

## Zubereitung

1. ca. 6 getrocknete Tomaten, 1 Zwiebel und 1 - 2 Knoblauchzehen fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5).
2. Alles zusammen in etwas Öl von den getrockneten Tomaten andünsten (Thermomix: 3 Min./120°C/Stufe 1).
3. 700 ml passierte Tomaten, 600 ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühpulver, 200 ml Sahne, Salz & Pfeffer und 1 TL ital. Kräuter dazugeben, vermischen und aufkochen lassen (Thermomix: 6 Min./100°C/Stufe 1).
4. ca. 400 g Tortellini und etwas Basilikum dazugeben und nochmal etwa 5 Minuten kochen (Thermomix: 5 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1).
5. Die Suppe mit Parmesan und nochmal etwas frischem Basilikum bestreuen und servieren.

### Tipp

Dazu passt Kräuterbutterbrot. Ich habe einfach ein Fladenbrot aufgeschnitten, gut mit Kräuterbutter bestrichen und für ca. 8 Minuten bei 200°C Umluft im vorgeheizten Backofen gebacken.

# Gemüsepfanne mit Buchweizen



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
15 Minuten

## Zutaten

- 300 g Buchweizen
- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 3 - 4 Frühlingszwiebeln
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 3 Tomaten
- 500 g Broccoli
- 500 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- 1 - 2 EL Petersilie, frisch oder gefroren

## Zubereitung

1. 300 g Buchweizen in einer fettfreien Pfanne rösten und umfüllen.
2. 1 Zwiebel, 1 - 2 Knoblauchzehen, 3 Möhren würfeln, 3 - 4 Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und in etwas Butter oder Öl anbraten.
3. 1 Paprika, 1 Zucchini, 3 Tomaten ebenfalls würfeln, 500 g Broccoli in Röschen teilen und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Alles zusammen ebenfalls etwas andünsten. 300 g gerösteten Buchweizen dazugeben und mit 500 ml Wasser ablöschen. Mit 2 TL Gemüsebrühpulver, Salz & Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss Petersilie unterheben und servieren.

## Tipp

Dazu essen wir Feta und Tzaziki.

# Gnoccipfanne Mozzarella



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
15 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Tomatenmark
- 600 g Gnocchi
- 200 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 100 ml Wasser
- Salz & Pfeffer
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln
- 1 EL Basilikum
- Butter oder Öl zum Braten

## Zubereitung

1. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln und anbraten. 60 g Tomatenmark dazugeben und etwas weiter rösten.
2. 600 g Gnocchis hinzufügen, alles gut vermischen, mit 200 ml Sahne ablöschen und auch 250 ml Milch und 100 ml Wasser dazugeben. Mit Salz & Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. 250 g Kirschtomaten und 1 Pk. Mozzarellakugeln halbieren und mit dem Basilikum zusammen dazugeben. Nochmal kurz aufkochen lassen und servieren.

## Tipp

Dazu passt ein frischer Salat.

# Backofenforelle mit Smashed Potatoes

 Portionen  
4 - 6 Personen

 Zubereitungszeit  
60 Minuten

## Zutaten

Für die Forellen:

- 2 - 3 Zitronen
- 3 - 5 Forellen
- ca. 1 EL Zaubergewürz von Block House
- (oder Salz & Pfeffer, ital. Kräuter, getr.)
- ca. 50 - 80 ml Öl (Knoblauchöl oder Sonnenblumenöl)

Smashed Potatoes

- ca. 1 kg Kartoffeln
  - 1 TL Salz
  - 80 g Butter
  - 1 EL Petersilie, gefr.
  - 2 - 3 EL Parmesan, gerieben
  - Salz & Pfeffer
- Für den Kräuterquark
- 2 - 4 EL gefrorene Kräuter nach Wahl
  - 250 g Magerquark
  - 200 g Doppelrahm-Frischkäse
  - 60 g Mineralwasser
  - Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. **Forelle:** 2 - 3 Zitronen in Scheiben schneiden.
2. Forellen gut waschen und mit ca. 1 TL Zaubergewürz von Block House (ersatzweise Salz & Pfeffer und getrocknete ital. Kräuter) würzen.
3. Zitronenscheiben in die Forelle legen, alles mit ca. 50 - 80 ml Öl beträufeln und für gute 3 - 5 Stunden im Kühlschrank marinieren.
4. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
5. Die Fische auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 25 Minuten im Backofen garen.
6. **Smashed Potatoes:** 1 kg Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen.
7. Sobald die Kartoffeln gar sind, abgießen und abdampfen lassen.
8. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
9. Noch warm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer etwas platt drücken.
10. 80 g Butter schmelzen, mit 1 EL Petersilie vermischen und auf den Kartoffeln verteilen, alles mit ca. 2 - 3 EL geriebenen Parmesan bestreuen.
11. Kartoffeln mit Salz & Pfeffer würzen und für 25 Minuten in den Backofen schieben.
12. **Kräuterquark:** Alle Zutaten gut vermischen (Thermomix: 30 Sek./Stufe 2). Abschmecken und servieren.
13. Alles zusammen servieren.

# Hähnchenschenkel mit Strudeln

 Portionen  
4-6 Personen

 Zubereitungszeit  
180 Minuten

## Zutaten

- ca. 4 - 6 Hähnchenschenkel
- 1 - 2 EL Hähnchen Würzsalz (ich nehme das von Fuchs)
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 400 g Mehl
- 60 g Butter, flüssig
- Für den Teig:
- 200 g Kefir
- 2 TL Backpulver
- 50 g Schmand
- ca 1 kg Kartoffeln
- etwas Margarine

## Zubereitung

1. Hähnchenschenkel mit Hähnchen Würzsalz einreiben und einige Stunden durchziehen lassen (am besten über Nacht).
2. Für den Strudelteig 200 g Kefir mit 2 TL Backpulver vermischen.
3. 50 g Schmand, 1 Ei, 1 TL Salz und 400 g Mehl dazugeben und daraus einen Teig herstellen (Thermomix: 1 Min./Knetstufe). Gute 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
4. Etwas Margarine in einen Schmortopf geben und die Hähnchenschenkel von beiden Seiten gut anbraten, danach die Hitze reduzieren und ca. 50 Minuten mit Deckel garen.
5. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und halbieren.
6. Den Strudelteig dünn ausrollen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Die lange Seite des Teiges etwa 2 cm einschlagen und dann noch einmal ca. 2 cm einschlagen (so das eine "Rolle" entsteht) diese in ca. 3 cm breite Abschnitte schneiden. So mit dem kompletten Teig verfahren.
7. Sobald die Hähnchenschenkel fast gar sind (also nach der Garzeit von 50 Minuten) erst die halbierten Kartoffeln darauf verteilen und dann die Strudli darauf legen.
8. Mit dem Deckel verschließen und noch einmal ca. 30 Minuten bei  $\frac{3}{4}$  Hitze garen.
9. Sobald die Kartoffeln gar sind kann das Essen serviert werden.

## Tipp

Dazu schmeckt Schmortkraut sehr lecker oder auch ein frischer Salat.

## Einkaufsliste für die ganze Woche

### Obst & Gemüse

- 1 Schalotte
- 3 Möhren
- 3 - 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Paprika
- 1 Zucchini

- 3 Tomaten
- 500 g Broccoli
- 250 g Kirschtomaten
- 2 - 3 Zitronen
- ca. 1 kg Kartoffeln

### Nudeln, Reis & Co

- Dijon Senf
- getrocknete Tomaten in Öl
- 700 ml passierte Tomaten
- 300 g Buchweizen
- 60 g Tomatenmark

- evtl. Zaubergewürz (Block House)
- Hähnchen Würzsalz (z.B. Fuchs)
- Backpulver
- 400 g Mehl
- ca 1 kg Kartoffeln
- etwas Margarine

### Aus dem Kühlregal

- 9 Eier
- Parmesan
- 400 ml Sahne
- 400 g Tortellini

- 600 g Gnocchi
- 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln
- 250 g Magerquark
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 200 g Kefir
- Schmand

### Fleisch & Fisch

- 3 - 5 Forellen

- ca. 4 - 6 Hähnchenschenkel

### Das solltest du zu Hause haben:

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

## Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- 8 Eier
- 1 Schalotte
- 50 g Dijon Senf

Dienstag

- getrocknete Tomaten in Öl
- 700 ml passierte Tomaten
- 200 ml Sahne
- 400 g Tortellini, aus dem Kühlregal

Mittwoch

- 300 g Buchweizen
- 3 Möhren
- 3 - 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 3 Tomaten
- 500 g Broccoli

Donnerstag

- 60 g Tomatenmark
- 600 g Gnocchi
- 200 ml Sahne
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln

Freitag

- 2 - 3 Zitronen
- 3 - 5 Forellen
- evtl. Zaubergewürz (Block House)
- ca. 1 kg Kartoffeln
- 2 - 3 EL Parmesan, gerieben
- 250 g Magerquark
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse

Samstag

- ca. 4 - 6 Hähnchenschenkel
- Hähnchen Würzsalz (z.B. Fuchs)
- 200 g Kefir
- Backpulver
- Schmand
- 1 Ei
- 400 g Mehl
- ca 1 kg Kartoffeln
- etwas Margarine

### Das solltest du zu Hause haben:

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