

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Bohnensuppe
Dienstag	Süßkartoffel-/Kartoffelgratin
Mittwoch	Frikadellen mit Rahmsauce
Donnerstag	Ratatouille und Petersilien-Ebly
Freitag	Borsch/ Borschtsch
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Schweinefilet-Topf

Nicht vergessen!

Notizen:

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.

Süßkartoffel-Kartoffelgratin



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
70 Minuten

Zutaten

- 800 g Kartoffeln
- Kräutersalz
- Knoblauchpulver
- 250 ml Sahne
- 250 ml Vollmilch
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Muskat
- Salz & Pfeffer
- Butter zum Einfetten

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
2. 800 g Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. ca. 400 g Kartoffelscheiben hineingeben. Mit Kräutersalz, und Knoblauchpulver würzen und die übrigen Kartoffelscheiben dazugeben.
3. 250 g Sahne, 250 g Milch und 1 TL Gemüsebrühpulver, Muskat, Salz & Pfeffer mischen und über die Kartoffeln gießen.
4. Etwa 1 Stunde im Backofen garen.

Tipp

Satt Kartoffeln können auch hervorragend Süßkartoffeln verwendet werden.

Frikadellen mit Rahmsauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
60 Minuten

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
 - 2 Zwiebeln (ca. 100 g)
 - 2 Kartoffeln (ca. 100 g)
 - 800 g Hackfleisch, gemischt
 - 1 Ei
 - Salz & Pfeffer
- Für die Sauce
- 1 Zwiebel
 - 40 g Butter
 - 200 ml Sahne
 - 300 ml Wasser
 - 1 TL Gemüsebrühpulver
 - 1 EL Soßenbinder (dunkel)
 - Salz

Zubereitung

1. 1 kg Kartoffeln in Salzwasser kochen.
2. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
3. Für die Frikadellen 2 Zwiebeln und 2 Kartoffeln reiben (Thermomix: 30 Sek./Stufe 8).
4. 800 g Hackfleisch mit dem Zwiebel-Kartoffelpüree, 1 Ei, Salz & Pfeffer gut vermischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe) und ca. 8 Frikadellen daraus formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 25 - 30 Minuten im Backofen garen.
5. In der Zwischenzeit die Rahmsauce zubereiten. 1 Zwiebel halbieren und würfeln (Thermomix 5 Sek./Stufe 5). In 40 g Butter andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/ Stufe 1).
6. Mit 200 ml Sahne ablöschen, 300 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühpulver, 1 EL Saucenbinder dazugeben und aufkochen (Thermomix: 6 Min./100°C/ Stufe 3).
7. Frikadellen mit Kartoffeln und Sauce anrichten und servieren.

Ratatouille und Petersilien-Ebly



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
Minuten

Zutaten

- 3 Schalotten
 - 2 Knoblauchzehen
 - etwas Butter oder Öl zum Andünsten
 - 3 Paprikaschoten
 - 1 Zucchini
 - 4 Tomaten
 - 250 ml Wasser
 - 1 TL Gemüsebrühpulver
 - 1 Lorbeerblatt
- 2 TL ital. Kräuter (gef. oder getr.)
 - Salz & Pfeffer
 - 1 kleine Zwiebel
 - etwas Butter oder Öl zum Andünsten
 - 250 g Ebly (Sonnenweizen)
 - 500 ml Wasser
 - 1 ½ TL Gemüsebrühpulver
 - 1 Bund Petersilie (glatt)

Zubereitung

1. 3 Schalotten und 2 Knoblauchzehen würfeln und in etwas Butter oder Öl andünsten.
2. 3 Paprikaschoten, 1 Zucchini, 4 Tomaten würfeln, dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten.
3. 250 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühpulver, 1 Lorbeerblatt, 2 TL ital. Kräuter dazugeben und alles zusammen etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In der Zwischenzeit für den Ebly 1 Zwiebel würfeln und in etwas Butter oder Öl andünsten. 250 g Ebly dazugeben etwas mitdünsten, mit 500 ml Wasser, 1 ½ TL Gemüsebrühpulver dazugeben, alles aufkochen und ebenfalls ca. 10 Min. köcheln lassen
6. 1 Bund Petersilie hacken und unter den fertig gegarten Sonnenweizen rühren.

Tipp

Ich habe dazu kurz angebratenen Pak Choi und Feta serviert. Den Pak Choi halbieren und in etwas Butter andünsten. Mit Salz & Pfeffer würzen (evtl. noch etwas Chili) und mit Sesam bestreuen.

Dazu passt auch hervorragend kurz angebratenes Fleisch wie z.B. Hähnchen, Pute oder Schweinefilet.

Borsch/Borschtsch



Portionen
8 - 10 Personen



Zubereitungszeit
180 Minuten

Zutaten

- ca. 1 kg Fleisch (Suppenfleisch ich nehme immer Schwein, Rind und Hähnchen)
- 3 Zwiebeln
- Salz & Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- ca. 600 g Kartoffel
- ca. 800 g Weißkohl
- 3 große Möhren
- 2 - 3 Paprika
- 3 EL Tomatenmark
- Butter oder Öl zum Anbraten
- 400 g Dosentomaten, gestückelt
- Dill und Petersilie
- Schmand und Brot

Zubereitung

1. 1 kg Fleisch in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Sobald das Wasser kocht bildet sich oben Schaum. Diesen abschöpfen.
2. 1 Zwiebel, Salz & Pfeffer, 2 Lorbeerblätter dazugeben und alles zusammen ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen. Danach einmal durchsehen, das Fleisch in Würfel schneiden und wieder in die Brühe geben.
3. ca. 600 g Kartoffeln würfeln, 800 g Weißkohl in Streifen schneiden, zu der Brühe geben und alles ca. 15 Minuten kochen.
4. 2 Zwiebeln würfeln, 3 Möhren raspeln, 2 - 3 Paprika in dünne Streifen schneiden und alles zusammen in etwas Butter oder Öl andünsten. 3 EL Tomatenmark dazugeben und etwas mitdünsten.
5. Das angedünstete Gemüse mit in die Suppe geben. 400 g Dosentomaten, klein geschnittenen Dill und Petersilie in die Suppe geben und alles zusammen noch einmal ca. 15 Minuten kochen lassen.
6. Den fertigen Borsch/Borschtsch mit Schmand und Brot servieren.

Tipp

Es gibt unzählige Variationen von Borsch. Ich koche unseren immer so wie er da stehen. Ohne rote Beete. Ich kenne ihn von zu Hause so und wir lieben es. Übrigens schmeckt Bortsch am 2. und 3. Tag am besten.

Schweinefilet Topf



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

- 800 g Schweinefilet
- etwas Butter oder Öl zum anbraten
- 2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Rohschinken Würfel
- 500 g Champignons
- 600 ml Fleischbrühe
- 200 ml Sahne
- 1 Pk. Zwiebelsuppenpulver
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Petersilie

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 800 g Schweinefilet in Medaillons schneiden, salzen und pfeffern und von allen Seiten scharf anbraten.
3. In derselben Pfanne 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe und 125 g Rohschinken Würfel anbraten.
4. 500 g Champignons in Scheiben schneiden und mitbraten, mit 600 ml Brühe ablöschen, 200 ml Sahne und 1 Pk. Zwiebelsuppenpulver dazugeben. Die Soße mit Salz & Pfeffer abschmecken.
5. Die Filetstücke in eine Auflaufform geben, mit der Sauce übergießen und im Backofen ca. 30 Minuten garen. Danach mit Petersilie bestreut servieren.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Tomaten • evt. Pak Choi • ca. 800 g Weißkohl • 3 große Möhren • Dill und Petersilie • 500 g Champignons
<ul style="list-style-type: none"> • 3400 g Kartoffeln oder • 2600 g Kartoffeln und 800 g Süßkartoffeln • 3 Schalotten • 6 Paprikaschoten • 1 Zucchini 	

Nudeln, Reis & Co	<ul style="list-style-type: none"> • 250 g Ebly (Sonnenweizen) • 400 g Dosentomaten, gestückelt • 600 ml Fleischbrühe • 1 Pk. Zwiebelsuppenpulver
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün • Bohnenkraut (getrocknet) • Soßenbinder (dunkel) 	

Aus dem Kühlregal	<ul style="list-style-type: none"> • evtl. Feta • Schmand • 125 g Rohschinken Würfel • 200 ml Sahne
<ul style="list-style-type: none"> • 2 - 4 Krakauer Würstchen • 450 ml Sahne • 250 ml Vollmilch • 1 Ei 	

Fleisch & Fisch	<ul style="list-style-type: none"> • Hähnchen) • 800 g Schweinefilet
<ul style="list-style-type: none"> • 800 g Hackfleisch, gemischt • ca. 1 kg Fleisch (Suppenfleisch ich nehme immer Schwein, Rind und 	

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

Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> • 800 g Kartoffeln • 250 ml Sahne • 250 ml Vollmilch 	
-----------------	--	--

Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kg Kartoffeln • 800 g Hackfleisch, gemischt • 1 Ei 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml Sahne • Soßenbinder (dunkel)
-----------------	--	--

Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Schalotten • 3 Paprikaschoten • 1 Zucchini • 4 Tomaten 	<ul style="list-style-type: none"> • 250 g Ebly (Sonnenweizen) • evtl. Pak Choi • evtl. Feta
-------------------	---	---

Freitag	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 1 kg Fleisch (Suppenfleisch ich nehme immer Schwein, Rind und Hähnchen) • ca. 600 g Kartoffel • ca. 800 g Weißkohl 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 große Möhren • 2 - 3 Paprika • 400 g Dosentomaten, gestückelt • Dill und Petersilie • Schmand
----------------	--	---

Sonntag	<ul style="list-style-type: none"> • 800 g Schweinefilet • 125 g Rohschinken Würfel • 500 g Champignons • 600 ml Fleischbrühe • 200 ml Sahne 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Pk. Zwiebelsuppenpulver • 3 EL Petersilie
----------------	---	--

Das solltest du zu Hause haben:

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