

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Buchweizenpfanne mit Feta
Dienstag	Hähnchen-Gnocchi-Gratin
Mittwoch	Frikadellen mit Rahmsauce
Donnerstag	Spaghetti mit zweierlei Pesto
Freitag	Hühnersuppe
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Hühnerfrikassee

*Nicht vergessen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Buchweizenpfanne mit Feta



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 20 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 300 g Buchweizen
- 700 g Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- 250 g Kirschtomaten
- Eine Hand voll Rucola
- Butter zum Anbraten

## Gebratener Feta

- 500 g Feta
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- ca. 80 g Paniermehl
- etwas Öl zum Anbraten

## Zubereitung

1. Für die Buchweizenpfanne Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln.
2. Butter in einer Pfanne auslassen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin andünsten. Den Buchweizen dazugeben, mit Wasser aufgießen und mit Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Tomaten halbieren und dazugeben, nochmal etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Rucola unterheben.
3. In der Zwischenzeit den Feta in Scheiben schneiden und die Eier verquirlen.
4. Den Feta erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl wenden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Feta darin von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Alles zusammen anrichten und servieren.

### TIPP:

In der Buchweizenpfanne könnt ihr sämtliches Gemüse verwenden. Auch Pilze schmecken sehr lecker darin. Schaut einfach was ihr mögt und was ihr vorrätig habt.

# Hähnchen Gnocchi Gratin



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustinnenfilet
  - ½ TL Paprikapulver, edelsüß
  - 1 TL ital. Kräuter, getr.
  - 30 ml Öl
  - Salz & Pfeffer
  - Öl zum Anbraten
  - 500 g Broccoli
- Öl zum Anbraten
  - 80 g Tomatenmark
  - 200 ml Sahne
  - 400 ml Milch
  - 1 TL ital. Kräuter, getr.
  - Salz & Pfeffer
  - 600 g Gnocchi, aus dem Kühlregal
  - 1 Paprika
  - ½ Bund Frühlingszwiebeln
  - 250 g Kirschtomaten
  - ca. 150 g Käse, gerieben

## Sauce

- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel

## Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Paprikapulver mit ital. Kräutern, Salz & Pfeffer und Öl mischen und die Hähnchenbrustinnenfilets damit gut einreiben und von beiden Seiten scharf anbraten.
3. Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 4 - 5 Minuten kochen.
4. In der Zwischenzeit für die Sauce Knoblauch und Zwiebel fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Öl andünsten (3 Min./120°C/Stufe 1) Tomatenmark dazugeben und alles zusammen noch einmal anbraten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1).
5. Mit Sahne und Milch ablöschen, ital. Kräuter dazugeben und mit Salz & Pfeffer würzen. Alles zusammen noch einmal aufkochen (Thermomix: 4 Min./120°C/Stufe 2).
6. Gnocchi in eine gefettete Auflaufform geben. Paprika in Stücke schneiden, Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden, Broccoli, Kirschtomaten und Fleisch auf den Gnocchi verteilen. Sauce darübergeben und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
7. Das Gratin ca. 20 Minuten im Ofen garen und mit einem frischen Salat servieren.

### Tipp

Alles kann hervorragend am Vortag vorbereitet werden und dann in den Kühlschrank gestellt werden. Am nächsten Tag nur noch in den Backofen schieben und ca. 5 Minuten länger garen.

### Variation:

Für eine vegetarische Version das Hähnchenfleisch entweder ganz weglassen oder durch Feta eintauschen. Auch Lachsfilets statt Hähnchenbrust schmeckt hervorragend.

# Frikadellen mit Rahmsauce



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 1 kg Kartoffeln

### Für die Sauce

- 40 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 EL Soßenbinder (dunkel)
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz

### Für die Frikadellen

- 800 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln (ca. 100 g)
- 2 Kartoffeln (ca. 100 g)
- 1 Ei
- 1 1/2 TL Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen.
2. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
3. Für die Frikadellen die Zwiebeln und Kartoffel reiben (Thermomix 30 Sek./Stufe 8).
4. Das Hackfleisch mit dem Zwiebel-Kartoffelpüree, dem Ei, Salz und 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. Zwiebel halbieren und würfeln (Thermomix 5 Sek./Stufe 5). In etwas Butter andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/ Stufe 1).
6. Mit Sahne ablöschen, Wasser, Gemüsebrühpulver und Saucenbinder dazugeben und aufkochen (Thermomix: 6 Min./100°C/ Stufe 3).
7. Frikadellen mit Kartoffeln und Sauce anrichten und servieren.

# Spaghetti mit zweierlei Pesto



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
10 Minuten

## Zutaten

- ROTES PESTO:
  - 40 g Pinienkerne
  - 1 Glas getrocknete Tomaten mit dem Öl zusammen
  - 2 EL Basilikum
  - 50 g Parmesan
  - 1 Knoblauchzehe
  - ½ TL Salz
  - Pfeffer
- GRÜNES PESTO:
  - 30 g Pinienkerne
  - 1 Knoblauchzehe
- 40 g Parmesan
- 70 g Rucola
- 80 g Öl ich nehme immer Sonnenblumenöl und Olivenöl gemischt
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- TOPPING:
  - Karamelierte Tomaten:
    - 20 g Butter
    - 250 g Coctailtomaten
    - ½ TL Salz
    - 2 TL brauner Zucker

## Zubereitung

1. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Alle Zutaten für das jeweilige Pesto in den Thermomix geben und 15 Sek./Stufe 8 mixen. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal 20 Sek./Stufe 8 mixen. Abschmecken und genießen.
2. Für die karamelierten Tomaten die Butter in einer Pfanne schmelzen. Tomaten dazugeben und mit Salz und Zucker bestreuen. Etwa 2 – 4 Minuten erwärmen. Fertig.

### TIPP:

Dazu gibt es bei uns Nudeln und jeder kann sich seine Portion nach Belieben aufpimpen (Rucola, geschmolzene Tomaten, Parmesan, Pinienkerne und manchmal auch Garnelen usw)

# Hühnersuppe

 Portionen  
1 großer Topf

 Zubereitungszeit  
90 Minuten

## Zutaten

### IHR BRAUCHT:

- 1 Hähnchen
- 1 Bund Suppengrün
- (ich hatte 3 Möhren, ¼ Sellerie,
- 1 Stange Lauch und etwas Petersilie)
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Suppennudeln
- Petersilie

## Zubereitung

1. Hähnchen waschen, Suppengrün und Zwiebel putzen.
2. Einen großen Topf mit Wasser füllen und das Hähnchen reinlegen. Wenn es kocht, den entstehenden Schaum etwas abschöpfen.
3. Die Zwiebel, den Sellerie (in groben Stücken), den Lauch, die Möhren (die schneide ich einfach in der Mitte durch), gute 2 – 3 TL Salz dazugeben und ein bisschen Pfeffer bzw. wenn ihr möchtet auch Pfefferkörner zu dem Hähnchen dazugeben und alles zusammen etwa 1 Stunde köcheln lassen.
4. In den letzten 15 Minuten gebe ich die Petersilie dazu.
5. Jetzt nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Ich gieße jetzt die gesamte Brühe durch ein feines Sieb. Beim Hähnchen entferne ich die Haut und die Knochen. Die Möhren schneide ich in Scheiben und gebe sie zur Brühe dazu.
7. Die Suppennudeln koche ich in einem extra Topf.
8. Dann serviere ich die Brühe (mit den Möhren), das Fleisch und die Nudeln in getrennten Schüsseln.

### TIPP:

Dazu schmeckt ein leckeres Baguette.

# Hühnerfrikassee

 Portionen  
4 Personen

 Zubereitungszeit  
90 Minuten

## Zutaten

- Zutaten:
- 1 Hähnchen
- 1 Bund Suppengrün
- (ich hatte 3 Möhren, ¼ Sellerie,
- 1 Stange Lauch und etwas Petersilie)
- 1 Zwiebel
- Salz & Pfeffer
- 1 ½ EL Speisestärke
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 Glas (330 g) Spargelstücke
- 150 g Champignons (aus der Dose)
- 100 g Erbsen (TK)
- 200 ml Sahne
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- evtl. 2 - 3 Spritzer Worcestersauce
- Petersilie, kleingeschnitten
- Für die Sauce
- 1 Zwiebel
- 25 g Butter
- 3 Möhren, dünne Scheiben

## Zubereitung

1. Hähnchen waschen, Suppengrün und Zwiebel putzen.
2. Einen großen Topf mit Wasser füllen und das Hähnchen reinlegen. Wenn es kocht, den entstehenden Schaum etwas abschöpfen.
3. Die Zwiebel, den Sellerie (in groben Stücken), den Lauch, die Möhren (die schneide ich einfach in der Mitte durch), gute 2 – 3 TL Salz dazugeben und ein bisschen Pfeffer bzw. wenn ihr möchtet auch Pfefferkörner zu dem Hähnchen dazugeben und alles zusammen etwa 1 Stunde köcheln lassen.
4. Das gekochte Hähnchen aus der Brühe nehmen, die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und mit den Möhrenscheiben in Butter etwas andünsten (Thermomix: 4 Min./100°C/Linkslauf/Sanfrührstufe).
6. Mit Speisestärke bestreuen, mit dem Geflügelfond ablöschen und gut umrühren (Thermomix: 30 Sek./Linkslauf/Stufe 3).
7. Spargelstücke, Champignons, Erbsen und Sahne dazugeben und aufkochen (Thermomix: 10 Min./100/Linkslauf/Sanfrührstufe)
8. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz & Pfeffer und Petersilie abschmecken, Hähnchenfleisch dazugeben und nochmal aufkochen (Thermomix: 5 Min./100°C/Stufe 1).

### Tipp:

Champignons aus dem Glas durch 150 g frische, in Scheiben geschnittene und in Butter angedünstete Champignons ersetzen.

Wenn ihr einen Tag vorher eine Hühnersuppe kocht, könnt ihr euch Schritte 1 - 2 sparen. Stellt einfach die benötigte Brühe und etwas Fleisch zur Seite und kocht am nächsten Tag dieses Frikassee. Dann ist es auch innerhalb 30 Min. fertig.

# Einkaufsliste für die ganze Woche

<b>Obst &amp; Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Coctailtomaten</li> <li>• 1 Bund Suppengrün</li> <li>• (ich hatte 3 Möhren, ¼ Sellerie,</li> <li>• 1 Stange Lauch und etwas Petersilie)</li> <li>• Petersilie</li> <li>• 3 Möhren, dünne Scheiben</li> <li>• etwas Zitronensaft</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rote Paprika</li> <li>• 1 gelbe Paprika</li> <li>• 250 g Kirschtomaten</li> <li>• 500 g Broccoli</li> <li>• 1 Paprika</li> <li>• 250 g Kirschtomaten</li> <li>• 1 kg Kartoffeln</li> <li>• 70 g Rucola</li> </ul>	

<b>Nudeln, Reis &amp; Co</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suppennudeln</li> <li>• 1 Glas (330 g) Spargelstücke</li> <li>• 150 g Champignons (aus der Dose)</li> <li>• evtl. 2 - 3 Spritzer Worcestersauce</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g Buchweizen</li> <li>• 70 g Pinienkerne</li> <li>• 1 Glas getr. Tomaten in Öl</li> <li>• 2 TL brauner Zucker</li> </ul>	

<b>Aus dem Kühlregal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g Gnocchi, aus dem Kühlregal</li> <li>• ca. 150 g Käse, gerieben</li> <li>• 90 g Parmesan</li> <li>• 100 g Erbsen (TK)</li> <li>• 200 ml Sahne</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Feta</li> <li>• 3 Eier</li> <li>• 400 ml Sahne</li> <li>• 400 ml Milch</li> </ul>	

<b>Fleisch &amp; Fisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 800 g Hackfleisch</li> <li>• 1 Hähnchen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g Hähnchenbrustinnenfilet</li> </ul>	

## Das solltest du zu Hause haben:

- |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebel</li> <li>• Knoblauch</li> <li>• Gemüsebrühpulver</li> <li>• Gewürze</li> <li>• Speisestärke</li> <li>• Lorbeerblatt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gefrorene Kräuter</li> <li>• getrocknete Kräuter</li> <li>• Milch</li> <li>• Tomatenmark</li> <li>• Mehl</li> <li>• Paniermehl</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Einkaufsliste nach Wochentagen

<b>Montag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 rote Paprika</li> <li>• 1 gelbe Paprika</li> <li>• 300 g Buchweizen</li> <li>• 250 g Kirschtomaten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Feta</li> <li>• 2 Eier</li> </ul>
---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

<b>Dienstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g Hähnchenbrustinnenfilet</li> <li>• 500 g Broccoli</li> <li>• 200 ml Sahne</li> <li>• 400 ml Milch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g Gnocchi, aus dem Kühlregal</li> <li>• 1 Paprika</li> <li>• 250 g Kirschtomaten</li> <li>• ca. 150 g Käse, gerieben</li> </ul>
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Mittwoch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kg Kartoffeln</li> <li>• 200 ml Sahne</li> <li>• 800 g Hackfleisch</li> <li>• 1 Ei</li> </ul>	
-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>Donnerstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 g Pinienkerne</li> <li>• 1 Glas getr. Tomaten in Öl</li> <li>• 90 g Parmesan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 g Rucola</li> <li>• 250 g Coctailtomaten</li> <li>• 2 TL brauner Zucker</li> </ul>
-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Freitag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Hähnchen</li> <li>• 1 Bund Suppengrün</li> <li>• (ich hatte 3 Möhren, ¼ Sellerie,</li> <li>• 1 Stange Lauch und etwas Peter-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• silie)</li> <li>• Suppennudeln</li> <li>• Petersilie</li> </ul>
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Samstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Hähnchen</li> <li>• 1 Bund Suppengrün</li> <li>• (ich hatte 3 Möhren, ¼ Sellerie,</li> <li>• 1 Stange Lauch und etwas Peter-</li> <li>• 3 Möhren, dünne Scheiben</li> <li>• 1 Glas (330 g) Spargelstücke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g Champignons (aus der Dose)</li> <li>• 100 g Erbsen (TK)</li> <li>• 200 ml Sahne</li> <li>• etwas Zitronensaft</li> <li>• evtl. 2 - 3 Spritzer Worcestersauce</li> <li>• Petersilie, kleingeschnitten</li> </ul>
----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Das solltest du zu Hause haben:

- |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebel</li> <li>• Knoblauch</li> <li>• Gemüsebrühpulver</li> <li>• Gewürze</li> <li>• Speisestärke</li> <li>• Lorbeerblatt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gefrorene Kräuter</li> <li>• getrocknete Kräuter</li> <li>• Milch</li> <li>• Tomatenmark</li> <li>• Mehl</li> <li>• Paniermehl</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|