

Termine/To do

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

Wochenplan

| | |
|------------|------------------------------|
| Montag | Blumenkohlgratin |
| Dienstag | Haschee mit Nudeln |
| Mittwoch | Ofen-Antipasti mit Bulgur |
| Donnerstag | Pelmeni |
| Freitag | Lachs-Sahne-Gratin mit Reis |
| Samstag | Heute bleibt die Küche kalt! |
| Sonntag | Geschmortes Rindfleisch |

Nicht vergessen!

Notizen:

Blumenkohlgratin



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Paprika
- 600 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- 3 EL Speisestärke
- 100 g Frischkäse
- 125 g Ajvar
- 1 TL Oregano, getr.
- Salz & Pfeffer
- etwas Muskat
- ca. 100 g Käse, gerieben

Zubereitung

1. Blumenkohl in Röschen teilen (große nochmal halbieren), Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Paprika würfeln.
2. Wasser und Sahne aufkochen (Thermomix: 8 Min./100°C/Stufe 1), Muskat, Salz & Pfeffer dazugeben.
3. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. Blumenkohl und Paprika sowie Kartoffel hinzufügen und gut durchrühren (Thermomix: Blumenkohl und Paprika in den oberen Varoma und Kartoffel in den unteren Varoma Behälter geben). Alles zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen (Thermomix: 15 Min./Varoma/Stufe 1).
5. Blumenkohl und Kartoffel durch ein Sieb gießen und die Garflüssigkeit dabei auffangen (Thermomix: Varoma beiseite stellen).
6. Speisestärke in etwas Wasser aufgelöst, Frischkäse, Ajvar, Oregano dazugeben und alles gut vermischen (Thermomix: 10 Sek./Stufe 4).
7. Blumenkohl und Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, Sauce darüber gießen und geriebenen Käse darauf verteilen.
8. Gratin für etwa 30 Minuten in Backofen schieben.

Haschee mit Nudeln



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 50 g Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Oregano
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- ½ TL Dijon Senf
- 500 ml Wasser
- 1 ½ TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL Speisestärke

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in etwas Butter anbraten, bis sie schön braun sind.
2. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Tomatenmark und Gewürze dazugeben und alles mit Wasser und Gemüsebrühpulver ablöschen.
3. Alles zusammen gute 15 Min. köcheln lassen. Speisestärke untermischen und noch einmal aufkochen.

Tipp

Wir essen dazu Reis oder Nudeln. Ein Klecks Schmand schmeckt dazu auch sehr köstlich.

Ofen-Antipasti mit Bulgur



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

Für das Antipasti

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 250 g Champignons
- 70 ml Olivenöl
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 2 EL ital. Kräuter
- Salz & Pfeffer
- 2 - 3 EL Balsamicocreme
-

Für den Bulgur

- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Tomatenmark
- 200 g Bulgur
- 600 g Wasser
- 3 TL Gemüsebrühpulver
- 2 frische Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- etwas Butter zum Anbraten

Für die Joghurtsauce

- 500 g griechischer Joghurt
- Petersilie
- Knoblauch
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Für das Antipasti Aubergine, Zucchini, Paprika und Zwiebel in Scheiben schneiden. Pilze vierteln. Alles in einer großen Schüssel mit Olivenöl, ausgepressten Knoblauchzehen, Kräutern, Salz & Pfeffer vermischen und auf zwei Backbleche verteilen. Das beste Ergebnis bekommt man, wenn das Gemüse sich auf dem Backblech nicht überlappt. Für 20 - 30 Minuten in den Backofen schieben.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel für den Bulgur würfeln und in etwas Butter anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit andünsten. Bulgur, Wasser und Gemüsebrühpulver dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Tomaten würfeln, Petersilie klein schneiden und in die Bulgurpfanne rühren.
5. Für die Joghurtsauce den Joghurt mit kleingeschnittener Petersilie, gepresstem Knoblauch, Salz & Pfeffer vermischen. Nicht zu sehr rühren, da der Joghurt sonst flüssig wird.
6. Das Antipasti aus dem Backofen nehmen und mit der Balsamico Creme vermischen.
7. Bulgur mit Antipasti und Joghurtsauce auf dem Teller anrichten und servieren.

Pelmeni



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
60 Minuten

Zutaten

- Teig:
- 500 g Mehl
- 200 g Wasser
- 1 Ei
- ½ TL Salz

Füllung:

- 500 Hackfleisch, gemischt
- 2 Zwiebeln
- 100 ml Milch
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Alle Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten (Thermomix: 2 Min./Teigstufe) und 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln für das Hackfleisch fein reiben (Thermomix: 10 Sek./Stufe 8) und mit Hackfleisch, Milch, Salz und Pfeffer mischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe)
3. Den Teig dünn ausrollen und mit einem Glas (ca. 5 - 6 cm Durchmesser) Kreise ausstechen. Jeweils 1 TL Hackfleisch in die Mitte des Kreises legen und die Kanten zusammenkleben, so dass ein Halbkreis entsteht. Jetzt noch die Enden zusammendrücken.
4. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Pelmeni in das kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen sind sie fertig. Mit einem Schöpflöffel herausnehmen und servieren.

Tipps

Pelmeni werden meistens mit Schmand oder Ketchup gegessen.

Lachs-Sahne-Gratin mit Reis



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- ca. 800 g Lachsfilet
 - Salz & Pfeffer
 - 50 g Tomatenmark
 - 2 TL Gemüsebrühpulver
 - 400 ml Sahne (ich nehme 7 %)
 - 300 ml Milch
 - Salz & Pfeffer
- Für die Sauce
- 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Dill, gefroren

Zubereitung

1. Lachsfilets mit Salz & Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehen sehr fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5).
3. Restliche Zutaten für die Sauce dazugeben, vermischen und kurz aufkochen (Thermomix: 2 Min./80°C/Stufe 3).
4. 25 Minuten 180°C im Backofen

Geschmortes Rindfleisch



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
150 Minuten

Zutaten

- Geschmortes Rindfleisch:
- ca. 600 g Rindfleisch (zum schmoren z.B. Rinderhüfte)
- 2 - 3 Zwiebeln, in halbe Scheiben geschnitten
- 50 g Tomatenmark
- ca. 500 ml Rinderfond (oder Wasser mit 2 TL Fleischbrühpulver)
- 100 ml Sahne
- 1 EL Speisestärke
- Salz & Pfeffer
- etwas Butter zum Anbraten

Zubereitung

1. Rindfleisch (ich habe meins in Scheiben geschnitten) salzen und pfeffern und in Butter von beiden Seiten anbraten. Zwiebel und Tomatenmark dazugeben und mitbraten. Mit Rinderfond ablöschen, aufkochen lassen und dann ca. 2 Stunden auf niedriger Stufe köcheln lassen.
2. Danach Sahne dazugeben und mit in etwas Wasser aufgelöster Speisestärke binden. Noch einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einkaufsliste für die ganze Woche

| | |
|---|---|
| Obst & Gemüse | <ul style="list-style-type: none"> • 1 rote Zwiebel • 250 g Champignons • 2 frische Tomaten • 1 Bund Petersilie |
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 Blumenkohl • 2 kg Kartoffeln • 2 Paprika • 1 Aubergine • 1 Zucchini | |

| | |
|--|--|
| Nudeln, Reis & Co | <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Mehl • 300 g Reis • evt. ca. 500 ml Rinderfond • 400 g Nudeln |
| <ul style="list-style-type: none"> • 125 g Ajvar • 250 g Tomatenmark • 2 - 3 EL Balsamicocreame • 200 g Bulgur | |

| | |
|--|--|
| Aus dem Kühlregal | <ul style="list-style-type: none"> • ca. 100 g Käse, gerieben • 500 g griechischer Joghurt • 400 ml Sahne (ich nehme 7 %) |
| <ul style="list-style-type: none"> • 300 ml Sahne • 100 g Frischkäse | |

| | |
|--|---|
| Fleisch & Fisch | <ul style="list-style-type: none"> • ca. 600 g Rindfleisch (zum schmoren z.B. Rinderhüfte) |
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg Hackfleisch, gemischt • ca. 800 g Lachsfilet | |

Das solltest du zu Hause haben:

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

Einkaufsliste nach Wochentagen

| | | |
|---------------|--|---|
| Montag | <ul style="list-style-type: none"> • 1 Blumenkohl • 1 kg Kartoffeln • 1 Paprika • 200 ml Sahne | <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Frischkäse • 125 g Ajvar • ca. 100 g Käse, gerieben |
|---------------|--|---|

| | | |
|-----------------|---|--|
| Dienstag | <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Hackfleisch, gemischt • 50 g Tomatenmark • 400 g Nudeln | |
|-----------------|---|--|

| | | |
|-----------------|---|---|
| Mittwoch | <ul style="list-style-type: none"> • 1 Aubergine • 1 Zucchini • 1 Paprika • 1 rote Zwiebel • 250 g Champignons • 2 - 3 EL Balsamicocreame | <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Tomatenmark • 200 g Bulgur • 2 frische Tomaten • 1 Bund Petersilie • 500 g griechischer Joghurt |
|-----------------|---|---|

| | | |
|-------------------|---|--|
| Donnerstag | <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Mehl • 500 Hackfleisch, gemischt | |
|-------------------|---|--|

| | | |
|----------------|--|--|
| Freitag | <ul style="list-style-type: none"> • ca. 800 g Lachsfilet • 50 g Tomatenmark • 400 ml Sahne (ich nehme 7 %) | <ul style="list-style-type: none"> • 300 g Reis |
|----------------|--|--|

| | | |
|----------------|--|--|
| Sonntag | <ul style="list-style-type: none"> • ca. 600 g Rindfleisch (zum schmoren z.B. Rinderhüfte) • 50 g Tomatenmark • evt. ca. 500 ml Rinderfond • 100 ml Sahne • 1 kg Kartoffeln für Kartoffelbrei | |
|----------------|--|--|

Das solltest du zu Hause haben:

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