

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Kartoffel-Wareniki
Dienstag	Hähnchenbrustfilets „Hawaii“
Mittwoch	Spaghetti mit Zucchini Sauce
Donnerstag	Erbseneintopf
Freitag	Lachs mit Ofensüßkartoffeln
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Lasagne

*Nicht vergessen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Wareniki



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
45 Minuten

## Zutaten

- Teig:
- 500 g Mehl
- 200 g Wasser
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- 
- Füllung
- 800 g Kartoffeln
- 80 ml Milch
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel

## Zubereitung

1. Alle Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten (Thermomix: 2 Min./Teigstufe) und 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
2. Kartoffeln schälen und ca. 30 Minuten kochen.
3. Zwiebeln würfeln und in 30 g Butter andünsten, zu den gekochten Kartoffeln geben und mit 80 ml Milch zu einem Kartoffelbrei stampfen.
4. Den Teig dünn ausrollen und in Quadrate schneiden. In jedes Quadrat 1 - 1 ½ TL Kartoffelbrei hineingeben. Alle offenen Kanten zu einem Dreieck legen und gut zusammendrücken.
5. Wareniki in Salzwasser kochen bis sie oben schwimmen.
- 6.
7. Tipp
8. Zwiebeln in Butter andünsten, mit Salz würzen und zu den Wareniki reichen.
9. Statt Kartoffelbrei können die Wareniki auch mit Körniger Frischkäse gefüllt werden. Dann kann man diese auch herzhaft oder mit Vanillesauce und/oder heißen Kirschen bzw. frischen Erdbeeren gegessen werden.
- 10.

# Hähnchenbrustfilet Hawaii



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 600 g Hähnchenmedaillons
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten
- 1 kleine Dose Ananas in Scheiben
- ca. 6 - 8 Scheiben Gouda Käse
- 
- 70 g Butter
- 3 TL Currypulver
- 200 ml Sahne
- Saft von der Ananas aus der Dose (ca. 180 ml)
- ca. 50 g Sahne-Schmelzkäse
- Salz
- evtl. 1 TL Speisestärke

## Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung kochen (Thermomix: Garkorbchen einsetzen 300 g Reis einwiegen, waschen, ca. 1200 ml Wasser einfüllen und 20 Min./100°C/Stufe 1 kochen).
2. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
3. 600 g Hähnchenmedaillons mit Salz & Pfeffer würzen, in etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und auf jedem Medaillon eine Scheibe Ananas legen.
4. Jedes Medaillon mit einer Scheibe Gouda belegen und für ca. 8 - 10 Minuten in den Backofen schieben (bis der Käse zerlaufen ist und etwas Farbe angenommen hat).
5. In der Zwischenzeit 70 g Butter für die Sauce schmelzen, 3 EL Currypulver darin kurz andünsten und alles mit 200 ml Schlagsahne und ca. 180 ml von dem Ananassaft aus der Dose ablöschen.
6. ca. 50 g Schmelzkäse dazugeben und mit Salz würzen. Alles aufkochen lassen.
7. Sollte die Sauce zu dünn sein evtl. mit 1 TL Speisestärke (in etwas Wasser aufgelöst) vermischen.
8. Alles zusammen anrichten und servieren.

### Tipp

Wenn ihr keine Hähnchenmedaillons habt, könnt ihr auch Hähnchenbrustfilets nehmen. Diese dann aber in kleinere Stücke schneiden.

# Spaghetti mit Zucchini Sauce



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
20 Minuten

## Zutaten

- 300 g Spaghetti
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 250 ml Sahne (ich hatte Kochsahne 7% Fett)
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- 150 g Bresso

## Zubereitung

1. 300 g Spaghetti nach Packungsanweisung garen.
2. 1 Zucchini fein reiben, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe sehr klein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5).
3. In 20 g Butter andünsten (Thermomix: 10 Min./Varoma/Stufe 2).
4. 250 ml Sahne, 1 TL Gemüsebrühpulver, Salz & Pfeffer, 150 g Bresso dazugeben, alles gut vermischen und aufkochen (Thermomix: 3 Min./Varoma/Stufe 2).
5. Danach alles pürieren (Thermomix: 5 Sek./Stufe 8) und mit den Spaghetti zusammen servieren.

### TIPP:

Dazu passen gebratene Garnelen oder auch angebratenen Bacon.

# Erbseneintopf



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
90 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Rohschinkenwürfel
- etwas Butter zum Andünsten
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Stange Porree
- 2 Möhren
- 250 g Schälerbsen
- 1200 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer
- 400 g Kartoffeln
- 6 - 8 Petersilienstängel
- 4 Wiener Würstchen
- evtl. etwas Schmand

## Zubereitung

1. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe sehr fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5). 200 g Rohschinkenwürfel dazugeben und alles mit etwas Butter andünsten (2 Min./120°C/Stufe 1).
2. ¼ Sellerieknolle, 1 Stange Porree und 2 Möhren würfeln und dazugeben (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5).
3. 250 g Schälerbsen, 1200 ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühpulver, 1 Lorbeerblatt, Salz & Pfeffer dazugeben, aufkochen und ca. 40 Min. köcheln lassen (Thermomix: 40 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1).
4. 400 g Kartoffeln schälen, würfeln und ebenfalls hinzufügen. Noch einmal 40 Min. köcheln lassen (Thermomix: 40 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1).
5. 6 - 8 Petersilienstängel zerkleinern und dazugeben. 4 Wiener Würstchen in der Suppe warmziehen lassen.
6. Alles zusammen mit evtl. etwas Schmand servieren.

### Tipp

Für die vegetarische Version können die Rohschinkenwürfel und die Würstchen weggelassen werden.

# Lachs mit Ofensüßkartoffeln



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 3 - 4 Süßkartoffeln
- ca. 3 EL Öl
- 1 EL Tomaten-Würzsalz
- 
- ca. 800 g Lachsfilet
- Zaubergewürz oder Gewürzsalz (z. B. Block House oder Ankerkraut)

## Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Mit 3 EL Öl und 1 EL Tomaten-Würzsalz gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
3. Süßkartoffeln für ca. 10 Minuten in den Backofen schieben.
4. In der Zwischenzeit das Lachsfilet würzen und nach ca. 10 Minuten zu den Süßkartoffeln in den Backofen geben.
5. Alles zusammen noch einmal für ca. 10 - 15 Minuten in den Ofen schieben und dann servieren.

### Tipp

Ich reiche dazu einen Petersilien-Joghurt. Dazu vermische Joghurt mit Salz, Pfeffer und kleingeschnittener Petersilie.

# Lasagne



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
50 Minuten

## Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- Öl oder Butter zum anbraten
- 600 g Hackfleisch, gemischt
- 100 g Tomatenmark
- 700 g Tomaten passiert
- Ca. 250 ml Wasser
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Zucker
- 1 EL ital. Kräuter, getrocknet
- 200 g Crème fraîche
- 12 Lasagneblätter
- 200 g geriebener Käse

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 2 rote Zwiebeln und 1 - 2 Knoblauchzehen in etwas Fett anbraten, dann 600 g Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.
3. Nach etwa 2 Minuten 100 g Tomatenmark dazugeben.
4. Alles gute 5 Minuten dünsten lassen und zwischendurch umrühren.
5. Jetzt 700 g passierte Tomaten, 250 ml Wasser, Salz & Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Zucker, 1 EL ital. Kräuter dazugeben, alles gut vermischen und einmal aufkochen lassen.
6. In einer Auflaufform die Lasagne schichten. Erst die Sauce dann die Lasagneblätter, dann wieder Sauce und ein paar Kleckse Crème fraîche, wieder Lasagneblätter usw.
7. Zum Schluss alles gut mit geriebenem Käse bestreuen und für ca. 40 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

## Einkaufsliste für die ganze Woche

<b>Obst &amp; Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Möhren</li> <li>• 6 - 8 Petersilienstängel</li> <li>• 3 - 4 Süßkartoffeln</li> <li>• 2 rote Zwiebeln</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1200 g Kartoffeln</li> <li>• 1 Zucchini</li> <li>• ¼ Sellerieknolle</li> <li>• 1 Stange Porree</li> </ul>	

<b>Nudeln, Reis &amp; Co</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• evtl. Zaubergewürz oder Gewürzsalz (z. B. Block House oder Ankerkraut)</li> <li>• 100 g Tomatenmark</li> <li>• 700 g Tomaten passiert</li> <li>• 12 Lasagneblätter</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Mehl</li> <li>• 1 kleine Dose Ananas Scheiben</li> <li>• 3 TL Currypulver</li> <li>• 300 g Spaghetti</li> <li>• 250 g Schälerbsen</li> <li>• 1 EL Tomaten-Würzsalz</li> </ul>	

<b>Aus dem Kühlregal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g Bresso</li> <li>• 200 g Rohschinkenwürfel</li> <li>• 4 Wiener Würstchene</li> <li>• 200 g Cremè fraîche</li> <li>• 200 g geriebener Käse</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Ei</li> <li>• ca. 6 - 8 Scheiben Gouda Käse</li> <li>• 450 ml Sahne</li> <li>• ca. 50 g Sahne-Schmelzkäse</li> </ul>	

<b>Fleisch &amp; Fisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g Hackfleisch, gemischt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g Hähnchenmedaillons</li> <li>• ca. 800 g Lachsfilet</li> </ul>	

### Das solltest du zu Hause haben:

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

## Einkaufsliste nach Wochentagen

<b>Montag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Mehl</li> <li>• 1 Ei</li> <li>• 800 g Kartoffeln</li> </ul>
---------------	--

<b>Dienstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g Hähnchenmedaillons</li> <li>• 1 kleine Dose Ananas in Scheiben</li> <li>• ca. 6 - 8 Scheiben Gouda Käse</li> <li>• 3 TL Currypulver</li> <li>• 200 ml Sahne</li> <li>• ca. 50 g Sahne-Schmelzkäse</li> </ul>
-----------------	---

<b>Mittwoch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g Spaghetti</li> <li>• 1 Zucchini</li> <li>• 250 ml Sahne (ich hatte Kochsahne 7% Fett)</li> <li>• 150 g Bresso</li> </ul>
-----------------	---

<b>Donnerstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g Rohschinkenwürfel</li> <li>• ¼ Sellerieknolle</li> <li>• 1 Stange Porree</li> <li>• 2 Möhren</li> <li>• 250 g Schälerbsen</li> <li>• 400 g Kartoffeln</li> <li>• 6 - 8 Petersilienstängel</li> <li>• 4 Wiener Würstchene</li> </ul>
-------------------	--

<b>Freitag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 - 4 Süßkartoffeln</li> <li>• 1 EL Tomaten-Würzsalz</li> <li>• ca. 800 g Lachsfilet</li> <li>• evtl. Zaubergewürz oder Gewürzsalz (z. B. Block House oder Ankerkraut)</li> </ul>
----------------	--

<b>Sonntag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rote Zwiebeln</li> <li>• 600 g Hackfleisch, gemischt</li> <li>• 100 g Tomatenmark</li> <li>• 700 g Tomaten passiert</li> <li>• 200 g Cremè fraîche</li> <li>• 12 Lasagneblätter</li> <li>• 200 g geriebener Käse</li> </ul>
----------------	--

### Das solltest du zu Hause haben:

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