

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Käse-Hackfleisch-Lauch Suppe
Dienstag	Tortellini-Auflauf
Mittwoch	Ofensüßkartoffel mit Lachs
Donnerstag	Nudeln mit Pilz-Geschnetzeltem
Freitag	Bulgurpfanne mit geschmolzenen Tomaten und Feta
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Putengulasch mit Spätzle

*Nicht vergessen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Käse-Hackfleisch-Suppe



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Hackfleisch, gemischt
- Butter zum Anbraten
- 3 Stangen Lauch
- 200 g Sahne Schmelzkäse
- 200 g Kräuter Schmelzkäse
- 1500 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

## Zubereitung

1. 2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe würfeln und mit 500 g Hackfleisch in etwas Butter krümelig anbraten.
2. 3 Stangen Lauch in Scheiben schneiden und zu dem gedünsteten Hackfleisch geben. ca. 5 Minuten braten.
3. 400 g Schmelzkäse, 1500 ml Wasser, 1 EL Gemüsebrühpulver dazugeben und alles gut verrühren. Alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
4. Die Suppe mit Salz & Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss abschmecken und noch heiß servieren.

# Tortellini Auflauf



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
45 Minuten

## Zutaten

- 800 g Tortellini aus dem Kühlregal
- 500 g Tomaten
- 3 Kugeln Mozzarella
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 TL Zucker
- 2 TL ital. Kräuter, getrocknet
- 1 TL Pizzagewürz
- Salz & Pfeffer

### Für die Sauce:

- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 100 g Tomatenmark
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 800 g Tortellini in eine Auflaufform geben, 500 g in Scheiben geschnittene Tomaten und 3 Kugeln ebenfalls in Scheiben geschnittener Mozzarella darauf verteilen.
3. 2 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in 30 g Butter andünsten (Thermomix: 3 Min./100°C/Stufe 2).
4. 100 g Tomatenmark, 200 ml Sahne, 300 ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühe, 2 TL Zucker, 2 TL ital. Kräuter, 1 TL Pizzagewürz, Salz & Pfeffer dazugeben und alles zusammen aufkochen (Thermomix: 4 Min./90°C/Stufe 3).
5. Wer möchte kann jetzt die Soße 1 TL Speisestärke binden. Dann nochmal aufko-

# Ofen-Süßkartoffel mit Lachs



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 3 - 4 Süßkartoffeln
- ca. 3 EL Öl
- 1 EL Tomaten-Würzsalz
  
- ca. 800 g Lachsfilet
- Gewürzsalz (ich hatte das von 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.
6. Alles zusammen servieren.

### Tipp

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

# Nudeln mit Pilzgeschnetzeltem



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
20 Minuten

## Zutaten

- 400 g Nudeln
- 2 Zwiebeln
- 400 g Champignons
- Butter zum Anbraten
- 600 g Putengeschnetzeltes
  
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- ½ Bund Petersilie

## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung garen.
2. 2 Zwiebeln würfeln, 400 g Champignons in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln und Champignons darin gut anbraten. Umfüllen.
3. Putengeschnetzeltes ebenfalls in Butter anbraten, Zwiebel und Pilze dazugeben und beides gut vermischen.
4. Mit Salz & Pfeffer sowie 1 TL Gemüsebrühpulver und klein geschnittener Petersilie würzen.
5. Mit Nudeln zusammen servieren.

### Tipp

Dazu schmeckt ein frischer Salat.

# Bulgur mit geschmolzenen Tomaten und Feta



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
20 Minuten

## Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Paprika
- etwas Butter zum Anbraten
- 80 g Tomatenmark
- 200 g Bulgur
- 600 ml Wasser
- 3 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Bund Petersilie

Für die geschmolzenen Tomaten mit Feta

- 250 g Kirschtomaten
- 1 TL brauner Zucker
- 250 g Feta
- 1 - 2 EL Olivenöl
- evt. ein paar Oliven und in Scheiben geschnittene Zwiebeln

## Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. 250 g Kirschtomaten halbieren und mit 1 TL braunem Zucker vermischen.
3. 250 g Feta in eine Auflaufform legen, Kirschtomaten und evtl. Oliven und in Scheiben geschnittene Zwiebeln dazugeben. Mit 1 - 2 EL Olivenöl beträufeln und für ca. 10 Minuten in den Backofen schieben.
4. In der Zwischenzeit 1 kleine Zwiebel sowie eine Paprika würfeln und in etwas Butter anbraten. 80 g Tomatenmark dazugeben und mit andünsten. 200 g Bulgur, 600 ml Wasser und 3 TL Gemüsebrühpulver dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.
5. 2 frische Tomaten würfeln, 1 Bund Petersilie klein schneiden und in die Bulgurpfanne rühren.
6. Alles zusammen servieren.

### Tipp

Dazu passt ein Petersilienjoghurt. Einfach Joghurt mit Salz & Pfeffer sowie kleingeschnittene Petersilie vermischen.

# Putengulasch und Spätzle



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 600 g Putengulasch
- Butter zum Andünsten
- 40 g Tomatenmark
- 400 g Dosentomaten, gestückelt
- 400 ml Fleischfond (ersatzweise 400 ml Wasser und 1 TL Fleischbrühpulver)
- Salz & Pfeffer
- 2 TL Gulaschgewürz
- 1 TL Zucker
- 100 ml Sahne

## Zubereitung

1. 2 Zwiebeln würfeln und mit Putengulasch zusammen in Butter anbraten.
2. 40 g Tomatenmark dazugeben und etwas mitbraten.
3. Mit 400 g Dosentomaten und 400 ml Fleischfond ablöschen, mit Salz & Pfeffer sowie 2 TL Gulaschgewürz und 1 TL Zucker würzen und gute 30 Minuten köcheln lassen.
4. 100 ml Sahne dazugeben, noch einmal aufkochen und servieren.

### Tipp

Dazu gibt es bei uns selbstgemachte Spätzle.

# Einkaufsliste für die ganze Woche

## Obst & Gemüse

- 3 Stangen Lauch
- 500 g Tomaten
- 3 - 4 Süßkartoffeln
- 400 g Champignons
- 1 Paprika
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Kirschtomaten

## Nudeln, Reis & Co

- 100 g Tomatenmark
- 1 EL Tomaten-Würzsalz
- 400 g Nudeln
- 200 g Bulgur
- evt. ein paar Oliven
- 400 g Dosentomaten, gestückelt
- evtl 400 ml Fleischfond
- 2 TL Gulaschgewürz

## Aus dem Kühlregal

- 200 g Sahne Schmelzkäse
- 200 g Kräuter Schmelzkäse
- 800 g Tortellini aus dem Kühlregal
- 3 Kugeln Mozzarella
- 300 ml Sahne
- 250 g Feta
- evt. Spätzle

## Fleisch & Fisch

- 600 g Hackfleisch, gemischt
- ca. 800 g Lachsfilet
- 600 g Putengeschnetzeltes
- 600 g Putengulasch

## Das solltest du zu Hause haben:

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

# Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- 600 g Hackfleisch, gemischt
- 3 Stangen Lauch
- 200 g Sahne Schmelzkäse
- 200 g Kräuter Schmelzkäse

Dienstag

- 800 g Tortellini aus dem Kühlregal
- 500 g Tomaten
- 3 Kugeln Mozzarella
- 100 g Tomatenmark
- 200 ml Sahne

Mittwoch

- 3 - 4 Süßkartoffeln
- 1 EL Tomaten-Würzsalz
- ca. 800 g Lachsfilet

Donnerstag

- 400 g Nudeln
- 400 g Champignons
- 600 g Putengeschnetzeltes

Freitag

- 1 Paprika
- 200 g Bulgur
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g Feta
- evt. ein paar Oliven

Samstag

- 600 g Putengulasch
- 400 g Dosentomaten, gestückelt
- evtl 400 ml Fleischfond
- 2 TL Gulaschgewürz
- 100 ml Sahne
- evt. Spätzle aus dem Kühlregal

## Das solltest du zu Hause haben:

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