

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Hähnchen Süß-Sauer
Dienstag	Ofen Antipasti mit Bulgur
Mittwoch	Kartoffelbrei mit Bratwürstchen
Donnerstag	Kartoffelauflauf
Freitag	Schmorkraut mit Schupfnudeln
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Schweinefilet mit Pfeffer-Rahm Sauce

Nicht vergessen!

Notizen:

Hähnchen Süß-Sauer



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- etwas Öl zum Anbraten
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 ½ Paprikaschoten
- 1 kleine Dose Ananas (Ananasstücke und Saft)
- 3 TL Zucker (am besten brauner Zucker)
- 400 ml Wasser
- 40 g Ketchup
- 80 ml Sojasauce
- etwas Salz
- 1 EL Stärke
- 300 g Reis

Zubereitung

1. 300 g Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. 1 Zwiebel und 1 - 2 Knoblauchzehen fein würfeln und in etwas Öl andünsten.
3. 400 g Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden, dazugeben und mit anbraten.
4. 1 ½ Paprikaschoten ebenfalls klein schneiden und mit der abgetropften Ananas sowie 3 TL Zucker dazugeben, kurz andünsten.
5. 400 ml Wasser sowie den Saft der Ananas dazutun. 40 g Ketchup, 80 ml Sojasauce, Salz sowie 1 EL Stärke vermischen und einmal kurz aufkochen lassen.
6. Hähnchen mit Süß-Sauer-Sauce mit Reis servieren.

Ofen Antipasti mit Bulgur



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 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.

Kartoffelbrei mit Bratwürstchen



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

- 4 grobe Bratwürste
- 40 g Butter
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Kalbsfond
- 100 ml Sahne
- ½ EL Speisestärke
- 5 – 8 Spritzer Worcester-Sauce
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. 4 Bratwürste auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für ca. 25 - 30 Minuten in den Backofen schieben.
3. 2 Zwiebeln in Halbringe schneiden. 40 g Butter in der Pfanne zerlassen, die Zwiebeln dazugeben und ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Mit 400 g Fond und 100 ml Sahne ablöschen. ½ EL Speisestärke mit dem Schneebesen einrühre und mit 5 - 8 Worcester-Sauce, Salz & Pfeffer abschmecken.

Tipp

Wir essen dazu Kartoffelbrei.

Kartoffelaufbau



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 500 g Hackfleisch
- etwas Butter
- 1 - 2 Möhren
- 1 Paprika
- 200 g Dosentomaten, gestückelt
- oder 200 g passierte Tomaten
- 200 ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- 1 TL ital. Kräuter, getr. oder gefr.
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 100 g Parmesan
- Petersilie
- Kartoffelbrei oder ähnliches
- 100 g geriebener Käse

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 1 Zwiebel würfeln und mit 500 g Hackfleisch in etwas Butter anbraten. 1 - 2 Möhren raspeln, 1 Paprika klein schneiden und mit andünsten.
3. mit 200 g Dosentomaten (oder 200 g passierten Tomaten) ablöschen, 200 ml Sahne dazugeben. Mit Salz & Pfeffer, 1 TL ital. Kräutern, 1 TL Gemüsebrühpulver, 2 EL Parmesan, sowie klein geschnittener Petersilie vermischen.
4. In eine gefettete Auflaufform geben und den restlichen Parmesan darüber streuen. Kartoffelbrei darauf verteilen und mit geriebenen Käse bestreuen.
5. Kartoffelbrei-Auflauf für ca. 25 Minuten in den Backofen schieben.

Tipp

Statt Kartoffelbrei können auch Spätzle, Nudeln, Reis und co verwendet werden. Es ist eine tolle Idee um Reste zu verwerten.

Schmorkraut



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 500 g Gulaschfleisch
- 400 g Weißkohl
- 2 - 3 Möhren
- 125 ml Wasser
- 1 - 2 Lorbeerblätter
- Salz & Pfeffer
- 50 g Tomatenmark
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- ca. 400 g Schupfnudeln

Zubereitung

1. 2 Zwiebeln würfeln und mit 500 g Fleisch zusammen in etwas Butter oder Öl andünsten.
2. 400 g Weißkohl und 2 - 3 Möhren raspeln, dazugeben und ca. 10 Minuten anbraten.
3. Mit 125 ml Wasser ablöschen, 1 - 2 Lorbeerblätter, Salz & Pfeffer dazugeben und alles zusammen mit Deckel gute 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.
4. 50 g Tomatenmark dazugeben, alles gut vermischen und noch einmal ca. 10 Minuten weiter schmoren.
5. Schupfnudeln in Butter braun anbraten und das Schmorkraut noch heiß mit angebratenen Schupfnudeln servieren.
- 6.

Tipp

Statt Gulaschfleisch könnt ihr auch Hackfleisch, Krakauer oder Mettenden verwenden. Oder ihr lasst das Fleisch ganz weg, dann habt ihr eine vegetarische Variation.

Schweinefilet mit Pfeffer-Rahmsauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- Ca. 800 g Schweinefilet
- Salz, Pfeffer
- Etwas Fett zum Anbraten
- FÜR DIE SAUCE:
- 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Öl
- 50 g Tomatenmark
- 200 ml Sahne
- 300 ml Milch
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 3 TL Speisestärke
- ½ TL Salz
- ½ TL Senf

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. 800 g Schweinefilet Salzen & Pfeffern und rundherum anbraten.
3. In ein Stück Alufolie wickeln und im Backofen etwa 15 – 20 Minuten weitergaren.
4. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten dafür 1 TL Pfefferkörner zerkleinern (Thermomix: 4 Sek./Stufe 8)
5. 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe würfeln (Thermomix: zu den Pfefferkörnern geben und 5 Sek./Stufe 5) und in. 20 g Öl andünsten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1).
6. 50 g Tomatenmark, 200 ml Sahne, 300 ml Milch, 2 TL Gemüsebrühpulver, 3 TL Speisestärke, ½ TL Salz, ½ TL Senf dazugeben und alles kurz aufkochen (Thermomix: 5 Min./100°C/Stufe 3,5).
7. Alles zusammen servieren.

TIPP:

Dazu essen wir Krokette und Preiselbeeren. Wenn Kinder mitessen würde ich nur ½ TL Pfefferkörner verwenden. Es kann leicht zu scharf werden. Im Gegensatz könnt ihr natürlich auch mehr verwenden wenn ihr gerne scharfes Essen mögt.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse <ul style="list-style-type: none"> • 2 ½ Paprikaschoten • 1 Aubergine • 1 Zucchini • 250 g Champignons 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 frische Tomaten • Petersilie • 5 - 6 Möhren • 1 Paprika • 400 g Weißkohl
Nudeln, Reis & Co <ul style="list-style-type: none"> • 1 kleine Dose Ananas (Ananasstücke und Saft) • 40 g Ketchup • 80 ml Sojasauce • 300 g Reis 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 - 3 EL Balsamicocreme • 200 g Bulgur • 400 ml Kalbsfond • 200 g Dosentomaten, gestückelt oder 200 g passierte Tomaten • 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
Aus dem Kühlregal <ul style="list-style-type: none"> • 500 g griechischer Joghurt • 100 ml Sahne • 200 ml Sahne • 100 g Parmesan 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g geriebener Käse • ca. 400 g Schupfnudeln • 200 ml Sahne • 300 ml Milch
Fleisch & Fisch <ul style="list-style-type: none"> • 400 g Hähnchenbrustfilet • 4 grobe Bratwürste • 500 g Hackfleisch 	<ul style="list-style-type: none"> • evtl. 500 g Gulaschfleisch • Ca. 800 g Schweinefilet

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"> • 400 g Hähnchenbrustfilet • 1 ½ Paprikaschoten • 1 kleine Dose Ananas (Ananasstücke und Saft) 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 g Ketchup • 80 ml Sojasauce • 300 g Reis
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Aubergine • 1 Zucchini • 1 Paprika • 250 g Champignons • 2 - 3 EL Balsamicocreme 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g Bulgur • 2 frische Tomaten • 500 g griechischer Joghurt • Petersilie
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> • 4 grobe Bratwürste • 400 ml Kalbsfond • 100 ml Sahne 	
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> • 500 g Hackfleisch • 1 - 2 Möhren • 1 Paprika • 200 g Dosentomaten, gestückelt oder 200 g passierte Tomaten 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml Sahne • 100 g Parmesan • Petersilie • 100 g geriebener Käse
Freitag	<ul style="list-style-type: none"> • evtl. 500 g Gulaschfleisch • 400 g Weißkohl • 2 - 3 Möhren 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 400 g Schupfnudeln
Samstag	<ul style="list-style-type: none"> • Ca. 800 g Schweinefilet • 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner • 200 ml Sahne • 300 ml Milch 	

Das solltest du zu Hause haben:

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