

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Käsespätzle
Dienstag	Kassler-Rösti Auflauf
Mittwoch	Spaghetti mit Pesto
Donnerstag	Süßkartoffelaufbau
Freitag	Fisch mit Dill-Senf Sauce
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Hackfleischrolle mit Kartoffelbrei

*Nicht vergessen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Käsespätzle



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 50 g Butter
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker
- 500 g Mehl
- 6 Eier
- 200 ml Mineralwasser
- Salz
- 300 g geriebener Käse
- 100 ml Sahne
- Salz

## Zubereitung

1. 4 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin rösten. Erst auf höchster Stufe und dann etwas runter schalten. 1 TL Salz und 1/2 TL Zucker dazugeben und alles gut durchrühren.
3. 500 g Mehl, 6 Eier, 200 ml Mineralwasser. 1 TL Salz gut durchkneten (Thermomix: 3 Minuten/Teigstufe). Den Teig etwas ruhen lassen.
4. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
5. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Wasser muss richtig sprudeln. Ich gebe dann etwa 2 TL Salz in das Wasser. Die Spätzlepresse mit kaltem Wasser ausspülen und 2/3 mit Teig füllen. Jetzt den Teig in das kochende Wasser pressen. Ca. 30 Sekunden warten und mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Den Vorgang solange wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist.
6. Die fertigen Spätzle abwechselnd mit dem geriebenen Käse in eine Auflaufform füllen, 100 ml Sahne darüber geben, mit den gebratenen Zwiebeln bedecken und für etwa 25 Minuten im Backofen überbacken.

### Tipp:

Dazu schmeckt Blattsalat und Fleischkäse sehr lecker.

# Kassler Rösti Auflauf



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
45 Minuten

## Zutaten

- 1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)
- ca. 6 - 8 Scheiben Kassler
- 200 ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- 1 Beutel Kartoffel Rösti Ecken
- 150 g geriebener Käse

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen)
2. Sauerkraut in eine Auflaufform geben, 6 - 8 Scheiben Kassler darauf verteilen.
3. 200 ml Sahne mit etwas Salz & Pfeffer würzen und über die Kasslerscheiben gießen.
4. Rösti Ecken darauf verteilen und mit 150 g geriebenen Käse bestreuen.
5. Alles zusammen für ca. 30 - 40 Minuten in den Backofen schieben und dann servieren.

### Tipp

In das Sauerkraut noch eine kleine Dose Ananas in Stücken mischen. Die Sahne erwärmen und ca. 200 g Schmelzkäse darin schmelzen. Dann alles über das Kassler geben und bei Punkt 4. weiter machen.

# Spaghetti mit Pesto



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
15 Minuten

## Zutaten

- ROTES PESTO:
  - 40 g Pinienkerne
  - 1 Glas getrocknete Tomaten mit dem Öl zusammen
  - 2 EL Basilikum, frisch oder gefr.
  - 50 g Parmesan
  - 1 Knoblauchzehe
  - 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
- Salz & Pfeffer
- TOPPING:
  - Karamellisierte Tomaten:
    - 20 g Butter
    - 250 g Kirschtomaten
    - ½ TL Salz
    - 2 TL brauner Zucker
  - ca. 400 g Spaghetti
  - evtl. Parmesan und Rucola

## Zubereitung

1. ca. 400 g Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. Für das rote Pesto 40 g Pinienkerne, 1 Glas getr. Tomaten mit dem Öl zusammen, 2 EL Basilikum, 50 g Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz & Pfeffer pürieren (Thermomix: 15 Sek./Stufe 8 alles nach unten schieben und nochmal 20 Sek./Stufe 8).
3. Für das grüne Pesto 30 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 40 g Parmesan, 70 g Rucola, 80 g Öl, Salz & Pfeffer pürieren (Thermomix: 15 Sek./Stufe 8 alles nach unten schieben und nochmal 20 Sek./Stufe 8).
4. Für die Karamellisierten Tomaten etwas Butter in eine Pfanne schmelzen, 250 g Tomaten dazugeben und mit ½ TL Salz, 2 TL Zucker bestreuen und etwa 2 - 4 Minuten erwärmen.
5. Alles zusammen mit etwas Parmesan und Rucola servieren.

# Süßkartoffelauflauf



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
45 Minuten

## Zutaten

- 800 g Süßkartoffeln
- 1 TL ital. Kräuter, getr.
- 4 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 400 g Dosentomaten, gehackt oder Kirschtomaten
- 200 g Fetakäse
- 60 g Pinienkerne
- etwas Honig

## Zubereitung

1. Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.
2. 800 g Süßkartoffeln schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
3. 1 TL ital. Kräuter, 4 EL Öl, Salz & Pfeffer verrühren.
4. Süßkartoffelscheiben mit der Ölmischung mischen, in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 - 30 Minuten garen.
5. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. 400 g Dosentomaten darüber geben und 200 g Feta darüber zerbröseln.
6. Mit 60 g Pinienkerne bestreuen, etwas Honig darüber träufeln und weitere 15 - 20 Minuten backen.

## Tipp

Statt Süßkartoffel kann auch Kürbis verwendet werden.

# Fisch mit Dill Senf Sauce



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
20 Minuten

## Zutaten

- 4 Fischfilets (Scholle, Pangasius oder ähnliches)
- 1 Ei
- Salz & Pfeffer
- Mehl und Paniermehl (oder Panko)
- Öl zum Braten
- Für die Sauce:
  - 2 Zwiebeln
  - 40 g Butter
  - 30 g Senf
  - 60 ml Wasser
  - 200 ml Sahne
  - 1 - 2 EL Dill
  - 1 TL Gemüsebrühpulver
  - Salz & Pfeffer
  - evtl. 1 TL Speisestärke

## Zubereitung

1. Fischfilets salzen & pfeffern. 1 Ei verquirlen.
2. Fischfilets erst in Mehl, dann in Ei und dann in Paniermehl wenden und in Öl goldgelb braten.
3. 1 Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) 40 g Butter dazugeben und andünsten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1).
4. 30 g Senf, 60 ml Wasser dazugeben und kurz aufkochen (Thermomix: 3 Min./120°C/Stufe 1).
5. 200 ml Sahne, 1 - 2 EL Dill, 1 TL Gemüsebrühpulver, Salz & Pfeffer dazugeben und noch einmal aufkochen. Evtl. mit 1 TL Speisestärke binden (Thermomix: 6 Min./100°C/Stufe 1,5).
6. Fisch mit Sauce, Zitrone und gewünschter Beilage servieren.

# Gefüllte Hackfleischrolle



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
60 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 - 4 Scheiben Toastbrot
- 110 ml Wasser
- 2 Eier
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz & Pfeffer
- 1 kg Hackfleisch, gemischt
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 150 g Frischkäse mit Kräutern

## Zubereitung

1. Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
2. 1 Zwiebel sehr fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5). 4 Scheiben Toastbrot in 110 ml Wasser einweichen (Thermomix: Toast und Wasser zur Zwiebel dazugeben und 10 Sek./Stufe 6 vermischen) und mit 2 Eiern, 1 TL Paprikapulver, Salz & Pfeffer unter 1 kg Hackfleisch mischen (Thermomix: 2 Min./Knetstufe).
3. Die Hackfleischmasse auf einer Frischhaltefolie oder Teigunterlage verteilen (Rechteck ca. 20x30 cm).
4. Danach die Füllung zubereiten: 2 Paprika, 1 Zwiebel sehr fein würfeln und Petersilie zerkleinern (Thermomix: alles zusammen 5 Sek./Stufe 5) und mit 150 g Frischkäse mischen (Thermomix: 15 Sek./Stufe 5).
5. Die Füllung auf der Hackfleischmasse gleichmäßig verteilen und am Rand ca. 2 cm frei lassen. Alles von der Längeren Seite her aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 60 Minuten backen.

# Einkaufsliste für die ganze Woche

## Obst & Gemüse

- 2 EL Basilikum, frisch oder gefr.
- 70 g Rucola
- 250 g Kirschtomaten
- 800 g Süßkartoffeln
- 1 - 2 EL Dill
- 2 rote Paprika
- ½ Bund Petersilie

## Nudeln, Reis & Co

- 500 g Mehl
- 1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)
- 130 g Pinienkerne
- 1 Glas getrocknete Tomaten
- ca. 400 g Spaghetti
- 100 g Dosentomaten, gehackt oder Kirschtomaten
- Paniermehl (oder Panko)
- 30 g Senf
- 3 - 4 Scheiben Toastbrot

## Aus dem Kühlregal

- 6 Eier
- 300 g geriebener Käse
- 100 ml Sahne
- 200 ml Sahne
- 1 Beutel Kartoffel Rösti Ecken
- 150 g geriebener Käse
- 90 g Parmesan
- 200 g Fetakäse
- 200 ml Sahne
- 150 g Frischkäse mit Kräutern

## Fleisch & Fisch

- ca. 6 - 8 Scheiben Kassler
- 4 Fischfilets (Scholle, Pangasius oder ähnliches)
- 1 kg Hackfleisch, gemischt

### Das solltest du zu Hause haben:

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

# Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- 500 g Mehl
- 6 Eier
- 300 g geriebener Käse
- 100 ml Sahne

Dienstag

- 1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)
- ca. 6 - 8 Scheiben Kassler
- 200 ml Sahne
- 1 Beutel Kartoffel Rösti Ecken
- 150 g geriebener Käse

Mittwoch

- 70 g Pinienkerne
- 1 Glas getrocknete Tomaten
- 2 EL Basilikum, frisch oder gefr.
- 90 g Parmesan
- 70 g Rucola
- 250 g Kirschtomaten
- ca. 400 g Spaghetti

Donnerstag

- 800 g Süßkartoffeln
- 400 g Dosentomaten, gehackt oder Kirschtomaten
- 200 g Fetakäse
- 60 g Pinienkerne

Freitag

- 4 Fischfilets (Scholle, Pangasius oder ähnliches)
- Paniermehl (oder Panko)
- 30 g Senf
- 200 ml Sahne
- 1 - 2 EL Dill

Sonntag

- 3 - 4 Scheiben Toastbrot
- 1 kg Hackfleisch, gemischt
- 2 rote Paprika
- ½ Bund Petersilie
- 150 g Frischkäse mit Kräutern

### Das solltest du zu Hause haben:

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