

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Brokkoli Käse Suppe
Dienstag	Hähnchen Süß-Sauer
Mittwoch	Buchweizenpfanne mit Feta
Donnerstag	Bauernauflauf
Freitag	Spaghetti mit Lachs-Sahne-Sauce
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Tefteli

*Nicht vergessen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Brokkolie Käse Suppe



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
35 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- etwas Butter oder Öl zum Andünsten
- 500 g Kartoffeln
- 900 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- etwas Muskatnuss
- 500 g Broccoli
- ca. 150 g Pepperballs (mit Frischkäse gefüllte Kirschaprika)
- 70 g Doppelrahm-Frischkäse

## Zubereitung

1. 1 Zwiebel, 1 - 2 Knoblauchzehen fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Butter oder Öl andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
2. 500 g Kartoffeln würfeln und mit 900 ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühpulver, Salz & Pfeffer, etwas Muskatnuss dazugeben und ca. 20 Minuten kochen (Thermomix: 20 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1).
3. 500 g Broccoli in Röschen teilen, 70 g Frischkäse zur Suppe dazugeben und noch einmal ca. 10 Minuten köcheln lassen (Thermomix: 10 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1,5).
4. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und entweder so servieren oder etwas Gemüse abschöpfen, restliche Suppe pürieren (Thermomix: 10 Sek./Stufe 8) und das Gemüse wieder in die Suppe geben, dann servieren.

## Tipp

Wer keine Vegetarische Version möchte, kann angebratenen Bacon dazu reichen oder ein paar Hackfleischbällchen bei Punkt 3. dazugeben.

# 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.

www.favoritefoodbylari.de

# Buchweizenpfanne mit Feta



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
Minuten

## Zutaten

- 20 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 300 g Buchweizen
- 700 g Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- 250 g Kirschtomaten
- Eine Hand voll Rucola
- Butter zum Anbraten
- Gebratener Feta
- 500 g Feta
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- ca. 80 g Paniermehl
- etwas Öl zum Anbraten

## Zubereitung

1. Für die Buchweizenpfanne Zwiebel, Knoblauch und Paprika würfeln.
2. Butter in einer Pfanne auslassen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin andünsten. Den Buchweizen dazugeben, mit Wasser aufgießen und mit Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Tomaten halbieren und dazugeben, nochmal etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Rucola unterheben.
3. In der Zwischenzeit den Feta in Scheiben schneiden und die Eier verquirlen.
4. Den Feta erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl wenden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Feta darin von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Alles zusammen anrichten und servieren.

### TIPP:

In der Buchweizenpfanne könnt ihr sämtliches Gemüse verwenden. Auch Pilze schmecken sehr lecker darin. Schaut einfach was ihr mögt und was ihr vorrätig habt.

# Bauernauflauf



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
Minuten

## Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 - 3 Möhren
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 200 ml Schlagsahne
- 500 ml Milch
- 1 - 2 TL Gyrosgewürz
- Salz & Pfeffer
- 200 g Feta
- 600 g Kartoffeln

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 2 Zwiebeln, 1 - 2 Knoblauchzehen, 1 Paprika, 2 - 3 Möhren und 1 Zucchini würfeln und in etwas Butter oder Öl andünsten, mit 200 ml Sahne ablöschen und mit 1 - 2 TL Gyrosgewürz, Salz & Pfeffer, 2 TL Gemüsebrühpulver würzen.
3. Alles noch einmal aufkochen lassen und in eine Auflaufform füllen. 200 g Feta darüber bröseln.
4. 600 g Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln, auf der Gemüsesauce verteilen und alles mit ca. 200 g geriebenen Käse bestreuen. Ca. 40 Minuten im Backofen garen.

### Tipp

Das Gemüse kann durchaus getauscht werden, verwende ruhig dein Lieblingsgemüse oder einfach das was gerade da ist.

### Variation mit Fleisch

Einen Teil des Gemüses durch ca. 500 g Hackfleisch oder Geschnetzeltes austauschen.

# Spaghetti mit Lachs- Sahne Sauce



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 400 - 500 g Lachs (frisch oder gefroren, dann aber angetaut)
- 200 ml Sahne (ich hatte mit 7 % Fett)
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL Dill, frisch oder gefroren
- Salz & Pfeffer
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 400 g Spaghetti

## Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel würfeln und in etwas Fett andünsten.
3. Lachs in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Kurz mitdünsten und dann mit Sahne und Wasser ablöschen. Gemüsebrühpulver und Dill dazugeben und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

### Tipp

Weniger Wasser benutzen und dafür etwas Nudelwasser in die Sauce geben, durch die Stärke aus den Nudeln, gibt es eine schöne Bindung.

# Tefteli



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
60 Minuten

## Zutaten

- HACKBÄLLCHEN:
  - 60 g Reis
  - 100 ml Wasser, kochend heiß
  - 1 Zwiebel
  - 1 kg Hackfleisch, gemischt
  - Salz & Pfeffer
  - 200 ml Wasser oder Milch
- SAUCE:
  - 2 Zwiebel
  - 2 Möhren
  - 1 Paprika
  - 60 g Tomatenmark
  - 800 g Dosentomaten, gestückelt
  - 1200 ml Wasser
  - 1 Lorbeerblatt
  - Salz & Pfeffer
  - 1 TL Gemüsebrühpulver
  - 100 ml Sahne
  - 100 g Schmand
  - 20 g Speisestärke

## Zubereitung

1. Für die Hackbällchen 60 g Reis in einer kleinen Schüssel mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. 1 Zwiebel reiben oder in ganz feine Würfel schneiden. 1 kg Hackfleisch, Salz & Pfeffer, 200 ml Wasser oder Milch dazugeben und alles gut miteinander vermischen, Kugeln formen, in eine große Auflaufform legen.
3. Für die Sauce 2 Zwiebeln, 1 Paprika würfeln und 2 Möhren reiben
4. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, die Zwiebel darin anbraten. Möhren, Paprika und 60 g Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten. Mit 800 g Dosentomaten aus der Dose ablöschen.
5. Nochmal kurz aufkochen und über die Hackbällchen verteilen.
6. 1200 ml Wasser mit Salz & Pfeffer, 1 TL Gemüsebrühpulver mischen und über die Hackbällchen und das Gemüse gießen. 1 Lorbeerblatt dazugeben.
7. Alles bei 200 °C in den Backofen stellen und ca. 35 Min. garen.
8. 100 ml Sahne, 100 g Schmand und 20 g Speisestärke miteinander vermischen und am Schluss in die Sauce geben. Alles gut durchrühren und nochmal für 10 Minuten in den Ofen schieben.

## Einkaufsliste für die ganze Woche

### Obst & Gemüse

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Broccoli
- 2 ½ Paprikaschoten
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika

- 250 g Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 2 - 3 Möhren
- 600 g Kartoffeln
- Dill
- 2 Möhren
- 1 Paprika

### Nudeln, Reis & Co

- ca. 150 g Pepperballs (mit Frischkäse gefüllte Kirschaprika)
- 1 kleine Dose Ananas (Ananasstücke und Saft)
- 80 ml Sojasauce
- 300 g Reis
- ca. 80 g Paniermehl 300 g Buch-

- weizen
- 1 - 2 TL Gyrosgewürz
- 400 g Spaghetti
- 60 g Reis
- 60 g Tomatenmark
- 800 g Dosentomaten, gestückelt
- 20 g Speisestärke

### Aus dem Kühlregal

- 70 g Doppelrahm-Frischkäse
- 700 g Feta
- 200 ml Schlagsahne

- 200 ml Sahne (ich hatte mit 7 % Fett)
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmand

### Fleisch & Fisch

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 400 - 500 g Lachs (frisch oder ge-

- froren, dann aber angetaut)
- 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 Kartoffeln
- 500 g Broccoli
- ca. 150 g Pepperballs (mit Frischkäse gefüllte Kirschaprika)
- 70 g Doppelrahm-Frischkäse

Dienstag

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 ½ Paprikaschoten
- 1 kleine Dose Ananas (Ananasstücke und Saft)
- 80 ml Sojasauce
- 300 g Reis

Mittwoch

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 300 g Buchweizen
- 250 g Kirschtomaten
- 500 g Feta
- ca. 80 g Paniermehl

Donnerstag

- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 - 3 Möhren
- 200 ml Schlagsahne
- 1 - 2 TL Gyrosgewürz
- 200 g Feta
- 600 g Kartoffeln

Freitag

- 400 - 500 g Lachs (frisch oder gefroren, dann aber angetaut)
- 200 ml Sahne (ich hatte mit 7 % Fett)
- Dill
- 400 g Spaghetti

Samstag

- 60 g Reis
- 1 kg Hackfleisch, gemischt
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 60 g Tomatenmark
- 800 g Dosentomaten, gestückelt
- 100 ml Sahne
- 100 g Schmand
- 20 g Speisestärke

### Das solltest du zu Hause haben:

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