

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Ofenburger
Dienstag	Käsespätzle
Mittwoch	Tomaten Parmesan Hähnchen mit Pasta
Donnerstag	Reibekuchen
Freitag	Hochzeitsuppe
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Frikadellen mit Rahmsauce

Nicht vergessen!

Notizen:

Ofenburger

 Portionen
4-6 Personen

 Zubereitungszeit
60 Minuten

Zutaten

- 20 g frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 200 ml Wasser
- 500 g Mehl und etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 TL Salz
- 30 g Sonnenblumenöl
- 1 Ei
- 500 g Hackfleisch
- etwas Öl zum Anbraten
- Salz & Pfeffer
- 5 kleine Gewürzgurken
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 10 Scheiben Scheiblettenkäse
- Ketchup
- Senf
- 1 Ei zum bestreichen
- 2 - 3 EL Sesam

Zubereitung

1. 20 g Hefe, 1 TL Zucker in 200 ml lauwarmen Wasser auflösen (Thermomix: 2 Min./37°C/Stufe 1).
2. 500 g Mehl, 2 TL Salz, 30 g Öl und 1 Ei dazugeben und sehr gut verkneten (Thermomix: 3 Min./ Knetstufe).
3. Den Hefeteig in einer Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde lang gehen lassen und in der Zwischenzeit die Füllung zubereiten.
4. 500 g Hackfleisch in einer Pfanne mit ein wenig Fett krümelig anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen.
5. ca. 5 Gewürzgurken, 2 Tomaten und 1 Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
6. Backofen auf 200°C vorheizen.
7. Eine Springform einfetten. 2/3 des Hefeteiges auf dem Boden der Springform verteilen und einen Rand von ca. 3 m hochziehen.
8. Jetzt wie folgt schichten: etwas Ketchup, Senf, angebratenes Hackfleisch, wieder etwas Ketchup und Senf, in Scheiben geschnittene Gewürzgurken, Tomaten, Zwiebel und Scheiblettenkäse.
9. Den restlichen Teig rund ausrollen und über die Füllung legen. Die Ränder gut zusammendrücken. Das Ei mit der Gabel gut verquirlen und den Ofenburger mit dem Ei bestreichen und etwas Sesam darüber streuen und für ca. 35 - 40 Minuten in den Backofen schieben. Noch heiß servieren.

Tipp

Den Teig zum Rechteck ausrollen, die Füllung in die Mitte schichten. Den Teig außen in Streifen schneiden und je einen Streifen nach dem anderen über die Füllung „flechten“. Dann mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und im Backofen backen.

Käsespätzle

 Portionen
4 Personen

 Zubereitungszeit
30 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.

Tomaten Parmesan Hähnchen mit Pasta



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- ca. 500 g Hähnchenbrustfilet
- 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 400 g Kirschtomaten aus der Dose
- 200 ml Sahne
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz & Pfeffer
- Basilikum
- evtl. Chiliflocken
- 400 g Spaghetti

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. 1 Zwiebel und 2 - 3 Knoblauchzehen sehr fein würfeln und in etwas Öl von den getrockneten Tomaten andünsten.
3. 500 g Hähnchenbrustfilets in kleine Stücke schneiden und ebenfalls mit anbraten.
4. 6 getr. Tomaten und 400 g Kirschtomaten aus der Dose sowie 200 ml Sahne dazugeben und alles gut aufkochen lassen. 50 g geriebenen Parmesan dazugeben und alles gut vermischen, bis der Parmesan geschmolzen ist. Mit Salz & Pfeffer sowie etwas in Streifen geschnittenem Basilikum und evtl. Chiliflocken würzen und mit Spaghetti zusammen servieren.

Tipp

Wer auf Kohlenhydrate verzichten möchte, kann 2 - 3 Zucchini in Spiralen schneiden und ca. 3 - 4 Minuten in der Sauce garen.

Reibekuchen



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln, in Stücken
- 2 Zwiebeln, halbiert
- 40 - 50 g Haferflocken
- 2 EL Speisestärke
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- Öl zum Braten

Zubereitung

1. 1 kg Kartoffeln und 2 Zwiebeln reiben. 40 - 50 g Haferflocken, 2 EL Speisestärke, 2 Eier, 1 TL Salz dazugeben und gut vermischen (Thermomix: 2 x 12 Sek./Stufe 5 mit Hilfe des Spatels).
2. Öl in einer beschichteten Pfanne auf dem Herd erhitzen, so dass der Boden der Pfanne leicht bedeckt ist. 1 gehäufter EL Kartoffelmischung in das heiße Öl geben, mit dem Löffel flach drücken und die Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
3. Reibekuchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Tipp

Wir essen es süß mit Zucker und Apfelmus und herzhaft mit Kräuterquark und Lachs. Wenn der Reibekuchenteig ohne Thermomix zubereitet wird, würde ich zarte Haferflocken nehmen. Wenn ich ihn im Thermomix zubereite, bevorzuge ich grobe Haferflocken.

Hochzeitsuppe



Zutaten

- 1 Rinderbeinscheibe
- ca. 350 - 400 g Hohe Rippe vom Rind
- 1 Zwiebel
- ¼ Selleriekonolle
- 2 - 3 Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Lorbeerblatt
- 3 L Wasser
- 300 g Hackfleisch, halb und halb
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Spargel
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- etwas Muskat
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz & Pfeffer
- 150 g Suppennudeln

Zubereitung

1. Suppenfleisch mit ca. 3 L Wasser aufkochen und zwischendurch immer wieder den Schaum abschöpfen.
2. Sobald man sieht, dass sich kein Schaum mehr bildet 1 ganze Zwiebel, ¼ gewürfelter Sellerie, 2 - 3 ganze Möhren, 1 Stange in Scheiben geschnittener Porree, 1 Lorbeerblatt, Salz & Pfeffer ca. 2 ½ Stunden kochen. Das Fleisch und die Möhren entnehmen. Die Suppe durchsiehen.
3. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. 2 Eier mit 100 ml Milch sehr gut verquirlen, mit Salz & Pfeffer und Muskat würzen und in eine mit Butter gefettete Form geben. Mit Alufolie abdecken und für ca. 20 Minuten in den Backofen stellen. Nach der Garzeit in Würfel schneiden.
5. in der Zwischenzeit das Rindfleisch in Stücke schneiden, Möhren in Scheiben schneiden und zurück in den durchgeseihten Suppenfond geben.
6. 300 g Hackfleisch, 1 geriebene Zwiebel, Salz & Pfeffer miteinander vermischen und kleine Hackbällchen daraus formen, in den Suppenfond geben und ca. 20 Minuten sehr leicht köcheln lassen..
7. Suppennudeln in einem extra Topf nach Packungsanweisung kochen.
8. Eierstich, 1 Glas in Stücke geschnittener Spargel und die Suppennudeln in die Suppe geben. Kurz erwärmen (nicht mehr kochen) geschnittene Petersilie dazugeben und servieren.

Tipp

Fertigen Rindfleischfond nehmen, 2 - 3 Möhren in Scheiben schneiden und darin garen. Dann ab Punkt 3 weiter machen.

Wer möchte kann noch Erbsen in die Suppe geben.

Frikadellen mit Rahmsauce



Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln (ca. 100 g)
- 2 Kartoffeln (ca. 100 g)
- 800 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- Butter zum Andünsten
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz
- 1 EL Soßenbinder (dunkel)

Zubereitung

1. 1 kg Kartoffeln in Salzwasser kochen.
2. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
3. Für die Frikadellen 2 Zwiebeln und 2 Kartoffeln reiben (Thermomix: 30 Sek./Stufe 8).
4. 800 g Hackfleisch mit dem Zwiebel-Kartoffelpüree, dem Ei, Salz und Pfeffer gut vermischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe) und ca. 8 - 12 Frikadellen daraus formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 25 - 30 Minuten im Backofen garen.
5. In der Zwischenzeit die Rahmsauce zubereiten. 1 Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5). In etwas Butter andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
6. Mit 200 ml Sahne ablöschen, 300 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühpulver und 1 TL Saucenbinder dazugeben und aufkochen (Thermomix: 6 Min./100°C/Stufe 3).
7. Frikadellen mit Kartoffeln und Sauce anrichten und servieren.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| • 2 Tomaten | • 1 Stange Porree |
| • 2 kg Kartoffeln, in Stücken | • |
| • ¼ Selleriekonolle | |
| • 2 - 3 Möhren | |

Nudeln, Reis & Co

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| • 1 kg Mehl | • 40 - 50 g Haferflocken |
| • 5 kleine Gewürzgurken | • 2 EL Speisestärke |
| • 2 - 3 EL Sesam | • 1 Glas Spargel |
| • 6 getrocknete Tomaten in Öl | • 150 g Suppennudeln |
| • 400 g Kirschtomaten aus der Dose | • Saucenbinder dunkel |
| • 400 g Spaghetti | |

Aus dem Kühlregal

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| • 20 g frische Hefe | • 500 ml Sahne |
| • 10 Scheiben Scheiblettenkäse | • 50 g geriebener Parmesan |
| • 12 Eier | |
| • 300 g geriebener Käse | |

Fleisch & Fisch

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| • 1600 g Hackfleisch | • ca. 350 - 400 g Hohe Rippe Rind |
| • ca. 500 g Hähnchenbrustfilet | • |
| • 1 Rinderbeinscheibe | |

Das solltest du zu Hause haben:

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

Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| • 20 g frische Hefe | • 2 Tomaten |
| • 500 g Mehl | • 10 Scheiben Scheiblettenkäse |
| • 500 g Hackfleisch | • 1 Ei |
| • 5 kleine Gewürzgurken | • 2 - 3 EL Sesam |

Dienstag

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

Mittwoch

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| • ca. 500 g Hähnchenbrustfilet | • 50 g geriebener Parmesan |
| • 6 getrocknete Tomaten in Öl | • 400 g Spaghetti |
| • 400 g Kirschtomaten aus der Dose | |
| • 200 ml Sahne | |

Donnerstag

- | | |
|-------------------------------|----------|
| • 1 kg Kartoffeln, in Stücken | • 2 Eier |
| • 40 - 50 g Haferflocken | |
| • 2 EL Speisestärke | |

Freitag

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| • 1 Rinderbeinscheibe | • 300 g Hackfleisch, halb und halb |
| • ca. 350 - 400 g Hohe Rippe Rind | • 1 Glas Spargel |
| • ¼ Selleriekonolle | • 2 Eier |
| • 2 - 3 Möhren | • 150 g Suppennudeln |
| • 1 Stange Porree | |

Samstag

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| • 1 kg Kartoffeln | • 1 EL Soßenbinder (dunkel) |
| • 800 g Hackfleisch | |
| • 1 Ei | |
| • 200 ml Sahne | |

Das solltest du zu Hause haben:

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