

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Tortellini Auflauf
Dienstag	Rindfleischstreifen mit Gemüse
Mittwoch	Weißkoh Kartoffel Eintopf
Donnerstag	Spaghetti Bolognese
Freitag	Ofenkartoffel mit Lachs
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Gefüllte Teigrolle in Gemüsesauce

*Nicht vergessen!*

*Notizen:*

# Tortellini Auflauf



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
45 Minuten

## Zutaten

- 800 g Tortellini aus dem Kühlregal
- 500 g Tomaten
- 3 Kugeln Mozzarella
- Für die Sauce:
  - 2 kleine Zwiebeln
  - 2 Knoblauchzehen
  - 30 g Butter
- 100 g Tomatenmark
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 TL Zucker
- 2 TL ital. Kräuter, getrocknet
- 1 TL Pizzagewürz
- Salz & Pfeffer

## 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 aufkochen (Thermomix: 5 Min./90°C/Stufe 3).
6. Die Soße über die Tortellini gießen und ca. 25- 30 Minuten im Backofen backen.

# Rindfleischstreifen mit Gemüse



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
20 Minuten

## Zutaten

- 500 g Rinderfilet oder Rinderminutensteaks
- 2 EL Reiswein oder Sherry
- 2 EL Sojasauce
- ½ EL Speisestärke,
- 1 Knoblauchzehe
- Sesam- oder Erdnussöl
- 1 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 100 g Möhren
- 200 g Broccoli
- 200 g Champignons
- 200 ml Fleischbrühe
- 3 - 4 Frühlingszwiebeln
- Salz und Chiliflocken sowie noch einmal etwas Sojasauce, Sherry oder Reiswein und evtl. Austernsauce zum Abschmecken

## Zubereitung

1. 500 g Rinderfilet in feine Streifen schneiden (am besten geht das, wenn es etwas angefroren ist).
2. 2 EL Reiswein mit 2 EL Sojasauce, ½ EL Speisestärke und 1 gepressten Knoblauchzehe vermischen und das Fleisch darin mindestens 1 Stunde marinieren.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. 1 Paprika würfeln, 1 Zwiebel in viertel Ringe schneiden, 100 g Möhren in Stifte schneiden, 200 g Broccoli in kleine Rösschen teilen, 200 g Champignons vierteln, 3 - 4 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
4. Das Fleisch in 1 - 2 EL sehr heißem Sesamöl anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. 1 gewürfelte Paprika ebenfalls anbraten und zum Fleisch geben.
5. 2 in viertel Ringe geschnittene Zwiebeln, 100 g Möhren, 200 g Broccoli und 200 g Champignons ebenfalls in 1 - 2 EL Sesamöl scharf anbraten. 100 ml Fleischbrühe dazugeben und abgedeckt alles ca. 5 - 6 Minuten garen.
6. Das Fleisch, die Paprika und 3 - 4 in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben und alles noch einmal kurz erwärmen bis die Sauce bindet. Mit Salz und Sojasauce und ein paar Chiliflocken abschmecken und servieren.
- 7.

# Weisskohl Kartoffel Eintopf



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
50 Minuten

## Zutaten

- ca. 1 kg Weißkohl
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 2 - 3 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 400 g Dosentomaten, gestückelt
- 400 g Kartoffeln
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz & Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- je 2 Stängel Petersilie und Dill

## Zubereitung

1. 1 kg Weißkohl in Würfel oder Streifen schneiden, in etwas Butter oder Öl andünsten und in einen Topf umfüllen.
2. 2 Zwiebeln würfeln, 2 Möhren raspeln, 1 Paprika in Streifen schneiden und ebenfalls in etwas Butter oder Öl andünsten, 2 - 3 Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit 2 EL Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und alles zusammen gut anbraten. Zu dem Weißkohl in den Topf geben, mit 1,5 L Gemüsebrühe und 400 g Dosentomaten auffüllen.
3. 400 g Kartoffeln schälen, würfeln, 1 TL Paprikapulver, Salz & Pfeffer und 1 Lorbeerblatt dazugeben. Alles zusammen ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Kurz vor Ende der Garzeit je 2 Stängel Petersilie und Dill klein schneiden, dazugeben und noch einmal aufkochen.
5. Mit einem Klecks Schmand servieren.

### Tipp

Wer möchte kann auch mit dem Weißkohl zusammen Hackfleisch anbraten oder mit den Kartoffeln zusammen Hackbällchen in die Suppe geben.

# Spaghetti Bolognese



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
Minuten

## Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- Öl oder Butter zum Anbraten
- 600 g Hackfleisch halb und halb
- 2 Möhren
- 100 g Tomatenmark
- 700 ml passierte Tomaten
- Ca. 250 ml Wasser
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Zucker
- 1 EL ital. Kräuter, getrocknet
- 400 g Spaghetti
- Parmesan

## Zubereitung

1. 2 Zwiebeln und 1 - 2 Knoblauchzehen würfeln, in etwas Fett anbraten.
2. 600 g Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.
3. 2 Möhren hobeln und ebenfalls zusammen mit 100 g Tomatenmark dazugeben und alles zusammen gute 5 Minuten dünsten lassen und zwischendurch umrühren.
4. Mit 700 ml passierten Tomaten, 250 ml Wasser, Salz & Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Zucker, 1 EL ital. Kräuter hinzufügen, alles gut vermischen und etwa 1 Stunde auf dem Herd, bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. 400 g Spaghetti nach Packungsanweisung kochen und mit Bolognese sowie Parmesan servieren.

### TIPP:

Wenn ihr viel Gemüse in der Bolognese Soße mögt, dann könnt ihr das Fleisch reduzieren und dafür mehr Möhren, einige Selleriestangen, Zucchini, Paprika usw. zerkleinern und dazugeben.

# Ofenkartoffel mit Lachs



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 
- ca. 800 g Kartoffeln
- Salz & Pfeffer
- ca. 2 EL Öl
- 4 Lachsfilets
- Salz & Pfeffer oder etwas Zauber-  
würz von BlockHaus
- ein paar Butterflöckchen
- 200 g Schmand oder Creme fraîche

## Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. 800 g Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden, mit Salz & Pfeffer sowie etwas Öl mischen und ca. 40 Minuten im Backofen garen.
3. 4 Lachsfilets mit Salz & Pfeffer oder etwas Zauberwürz würzen, Butterflöckchen darauf verteilen und für ca. 15 Minuten zu den Kartoffeln in den Backofen schieben.
4. In der Zwischenzeit 200 g Schmand oder Creme fraîche mit 1 - 2 EL Schnittlauchröllchen vermischen und mit Salz & Pfeffer würzen.
5. Alles zusammen anrichten und servieren.

### Tipp

Dazu passt ein Tomatensalat. Tomaten würfeln, rote Zwiebel in Scheiben schneiden und mit Salz & Pfeffer sowie Petersilie und Öl vermischen.

# Gefüllte Teigrolle in Gemüsesauce



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 125 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 250 g Mehl
- 3 Zwiebeln
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 70 ml Wasser oder Milch
- Salz & Pfeffer
- 2 Zwiebel
- 2 Möhren
- ca. 400 ml passierte Tomaten
- 300 ml Wasser
- evtl. 100 ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 Lorbeerblatt
- evtl. Chiliflocken

## Zubereitung

1. 125 ml Wasser, ½ TL Salz und 250 g Mehl mit einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten (Thermomix: 2 Min./Teigstufe) und ca. 20 Min. ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit 3 Zwiebeln fein würfeln oder reiben (Thermomix: 20 Sek./Stufe 5). 500 g Hackfleisch, 70 ml Wasser oder Milch sowie Salz & Pfeffer dazugeben und gut vermischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe).
3. Den Teig sehr dünn ausrollen, die Fleischmischung darauf verteilen, alles von der langen Seite her aufrollen und in 8 - 10 Stücke schneiden.
4. Für die Sauce 2 Zwiebeln und 2 Möhren reiben.
5. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, die Zwiebel und Möhren darin anbraten.
6. Mit 400 ml passierten Tomaten, 300 ml Wasser, 100 ml Sahne ablöschen und mit Salz & Pfeffer, 1 TL Gemüsebrühpulver würzen sowie 1 Lorbeerblatt dazugeben, alles einmal aufkochen lassen.
7. Die in Stücke geschnittene Teigrolle in die Sauce geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
8. Evtl. mit etwas Chiliflocken bestreuen und servieren.

## Einkaufsliste für die ganze Woche

### Obst & Gemüse

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 900 g Tomaten</li> <li>• 2 Paprika</li> <li>• 400 g Möhren</li> <li>• 200 g Broccoli</li> <li>• 200 g Champignons</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 - 4 Frühlingszwiebeln</li> <li>• ca. 1 kg Weißkohl</li> <li>• 1200 g Kartoffeln</li> <li>• je 2 Stängel Petersilie und Dill</li> </ul> |
|---|---|

### Nudeln, Reis & Co

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g Tomatenmark</li> <li>• 2 EL Reiswein oder Sherry</li> <li>• 2 EL Sojasauce</li> <li>• Sesam- oder Erdnussöl</li> <li>• 200 ml Fleischbrühe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g Dosentomaten, gestückelt</li> <li>• 1100 ml passierte Tomaten</li> <li>• 400 g Spaghetti</li> <li>• 250 g Mehl</li> </ul> |
|--|--|

### Aus dem Kühlregal

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 800 g Tortellini aus dem Kühlregal</li> <li>• 3 Kugeln Mozzarella</li> <li>• 300 ml Sahne</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parmesan</li> <li>• 200 g Schmand oder Creme fraîche</li> <li>• gefr. Kräuter</li> </ul> |
|---|---|

### Fleisch & Fisch

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Rindfleisch</li> <li>• 1100 g Hackfleisch halb und halb (davon 500 g erst für Sonntag)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Lachsfilets</li> </ul> |
|--|---|

### Das solltest du zu Hause haben:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebel</li> <li>• Knoblauch</li> <li>• Gemüsebrühpulver</li> <li>• Gewürze</li> <li>• Speisestärke</li> <li>• Lorbeerblatt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gefrorene Kräuter</li> <li>• getrocknete Kräuter</li> <li>• Milch</li> <li>• Tomatenmark</li> <li>• Mehl</li> <li>• Paniermehl</li> </ul> |
|---|--|

## Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 800 g Tortellini/Kühlregal</li> <li>• 500 g Tomaten</li> <li>• 3 Kugeln Mozzarella</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g Tomatenmark</li> <li>• 200 ml Sahne</li> </ul> |
|--|---|

Dienstag

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Rindfleisch</li> <li>• 2 EL Reiswein oder Sherry</li> <li>• 2 EL Sojasauce</li> <li>• Sesam- oder Erdnussöl</li> <li>• 1 Paprika</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g Möhren</li> <li>• 200 g Broccoli</li> <li>• 200 g Champignons</li> <li>• 200 ml Fleischbrühe</li> <li>• 3 - 4 Frühlingszwiebeln</li> </ul> |
|--|---|

Mittwoch

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 1 kg Weißkohl</li> <li>• 2 Möhren</li> <li>• 1 Paprika</li> <li>• 2 - 3 Tomaten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g Dosentomaten, gestückelt</li> <li>• 400 g Kartoffeln</li> <li>• je 2 Stängel Petersilie und Dill</li> </ul> |
|---|--|

Donnerstag

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g Hackfleisch halb und halb</li> <li>• 2 Möhren</li> <li>• 100 g Tomatenmark</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 700 ml passierte Tomaten</li> <li>• 400 g Spaghetti</li> <li>• Parmesan</li> </ul> |
|--|---|

Freitag

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 800 g Kartoffeln</li> <li>• 4 Lachsfilets</li> <li>• 200 g Schmand oder Creme</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• fraïche</li> <li>• gefr. Kräuter</li> </ul> |
|---|--|

Sonntag

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Mehl</li> <li>• 500 g Hackfleisch, gemischt</li> <li>• 2 Möhren</li> <li>• ca. 400 ml passierte Tomaten</li> <li>• evtl. 100 ml Sahne</li> </ul> |
|---|

### Das solltest du zu Hause haben:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebel</li> <li>• Knoblauch</li> <li>• Gemüsebrühpulver</li> <li>• Gewürze</li> <li>• Speisestärke</li> <li>• Lorbeerblatt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gefrorene Kräuter</li> <li>• getrocknete Kräuter</li> <li>• Milch</li> <li>• Tomatenmark</li> <li>• Mehl</li> <li>• Paniermehl</li> </ul> |
|---|--|