

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Okroschka
Dienstag	Mediterranes Schmorkraut mit Schupfnudeln
Mittwoch	Hähnchenfilets mit Champignons in Rahmsauce
Donnerstag	Tortellini aus dem Ofen mit Gemüse
Freitag	Türkische Pasta
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Gyros mit Metaxasauce

Nicht vergessen!

Notizen:

Okroschka



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

- 4 Eier, hart gekocht
- ca. 400 g Kartoffeln, gekocht
- 300 g Fleischwurst
- 1 Salatgurke
- evt. ½ Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- Salz & Pfeffer
- 2 Becher Schmand
- 1 L kaltes Wasser
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. ca. 400 g Kartoffeln, 4 Eier, 300 g Fleischwurst, 1 Gurke und evtl. ½ Bund Radieschen möglichst klein schneiden. 1 Bund Schnittlauch in feine Ringe schneiden und 1 Bund Dill hacken.
2. Mit Salz & Pfeffer sowie 2 Becher Schmand vermischen. 1 L kaltes Wasser (gerne auch Sprudelwasser) mit etwas Zitronensaft mischen und unter die Kartoffel-Schmand-Mischung geben. Alles gut verrühren und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Tipp

Für eine vegetarische Version kann die Fleischwurst einfach weggelassen werden. Okroschka hält sich etwa 3 Tage lang im Kühlschrank. Ist das ideale Essen bei sehr warmen Wetter.

Okroschka kann super gut aus Kartoffeln vom Vortag zubereitet werden und hält sich etwa 3 Tage lang im Kühlschrank.

Mediterranes Schmor- kraut



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- ca. ½ kleiner Weißkohl
- etwas Butter zum Anbraten
- ca. 90 g getr. Tomaten in Öl
- 400 g gestückelte Tomaten aus der Dose
- Salz & Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL ital. Kräuter
- 1 TL Gemüsebrühpulver

Zubereitung

1. 1 Zwiebel fein würfeln und ca. ½ kleinen Weißkohl in feine Streifen schneiden.
2. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel und den Weißkohl darin anbraten.
3. In der Zwischenzeit ca. 90 g getrocknete Tomaten (in Öl) klein schneiden und zu dem Kohl geben. Mit 400 g gestückelten Tomaten ablöschen, mit Salz & Pfeffer würzen, 1 Lorbeerblatt, 1 TL ital. Kräuter, 1 TL Gemüsebrühpulver dazugeben und alles zusammen ca. 25 Minuten schmoren lassen. (Je nach Belieben kürzer oder länger schmoren, wie ihr das Kraut lieber mögt).

Tipp

Dazu passen Schupfnudeln oder Kartoffelbrei.

Hähnchenfilets mit Champignons in Rahmsauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

- 400 g Hähncheninnenfilets
- 250 g Champignons
- etwas Butter oder Öl zum Andünsten
- 40 g Butter
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 3 EL Soßenbinder (dunkel)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen. 400 g Hähncheninnenfilets salzen & pfeffern und von beiden Seiten scharf anbraten. Zur Seite stellen und warm halten.
2. 250 g Pilze vierteln, ebenfalls anbraten und zur Seite stellen.
3. 40 g Butter bei niedriger Hitze in derselben Pfanne auslassen und den Bratensatz so lösen. Mit 200 ml Sahne ablöschen, 300 ml Wasser und 1 TL Gemüsebrühpulver dazugeben und mit 3 EL Soßenbinder andicken.
4. Fleisch und Pilze dazugeben und einmal aufkochen lassen.

TIPP:

Dazu essen wir Kartoffelbrei.

Tortellini aus dem Ofen mit Gemüse



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
Minuten

Zutaten

- 250 g Broccoli
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- Salz & Pfeffer
- 1 TL ital. Kräuter
- etwas Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Butter oder Öl zum Andünsten
- 200 g Frischkäse (z.B. von Bresse -Toscana)
- 350 g Milch
- 200 ml Sahne
- evt. 2 TL Speisestärke
- ca. 400 g Tortellini, aus dem Kühlregal
- 250 g Kirschtomaten
- Parmesan

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. 250 g Broccoli in Röschen teilen, 1 kleine Zucchini und 1 kleine Aubergine in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz & Pfeffer sowie 1 TL ital. Kräutern würzen, mit etwas Olivenöl mischen, alles in eine gefettete Auflaufform geben und für ca. 10 Minuten in den Backofen schieben.
3. In der Zwischenzeit 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe klein schneiden (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Butter andünsten (Thermomix: 3 Min./100°C/Stufe 1).
4. 200 g Frischkäse, 350 ml Milch und 200 ml Sahne dazugeben (wer die Sauce etwas gebunden mag, kann gerne 2 TL Speisestärke dazugeben) und alles sehr gut vermischen (Thermomix: 30 Sek./Stufe 4).
5. 400 g Tortellini und 250 g Kirschtomaten zu dem Gemüse in die Auflaufform geben, mit der Sauce begießen, gut vermischen und für weitere 20 Minuten in den Backofen schieben.
6. Mit Parmesan bestreut servieren.

Tipp

Wer den Broccoli gerne weich mag, kann diesen bei Schritt 2 ein paar Minuten vorkochen.

Das Gemüse kann super gut weggelassen werden oder durch anderes Gemüse ersetzt werden. Ganz nach eurem Geschmack.

Türkische Pasta



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
15 Minuten

Zutaten

- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 500 g Naturjoghurt
- 1 Bund Petersilie
- etwas Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 400 g Nudeln
- 1 Zwiebel
- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver
- Öl zum Anbraten
- evt. Ajvar

Zubereitung

1. 1 - 2 Knoblauchzehen pressen, mit 500 g Joghurt, 1 Bund gehackter Petersilie, etwas Zitronensaft, Salz & Pfeffer mischen und zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.
2. 400 g Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
3. 1 Zwiebel würfeln und in etwas Öl andünsten. 500 g Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Alles mit Salz & Pfeffer und Paprikapulver würzen. Wer möchte kann noch etwas Ajvar dazugeben.
4. Nudeln mit Hackfleisch und Joghurtsauce servieren.

Tipp

Sehr lecker schmecken dazu angebratene Zucchini Scheiben oder Paprikastreifen

Gyros mit Metaxasauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 1 kg Schweine Geschnetzeltes
- 50 ml Öl
- 3 EL Gyros-Gewürz
- Metaxasauce:
- 3 Knoblauchzehen
- 20 ml Öl
- 100 g Tomatenmark
- 80 ml Metaxa
- 200 g Crème fraîche
- 250 g Mascarpone
- 200 g Sahne
- 150 g Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Gyros-Gewürz
- ½ TL Paprikapulver, scharf
- 1 TL Oregano
- ½ TL Salz
- Evtl. 4 - 5 Spritzer Worcestersauce

Zubereitung

1. 1 kg Fleisch mit 50 ml Öl und 3 EL Gyros-Gewürz mischen und mindestens eine Stunde (aber am besten über Nacht) marinieren.
2. 3 Knoblauchzehen zerkleinern (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5). 20 ml Öl erhitzen und den Knoblauch andünsten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1). Danach 100 g Tomatenmark hinzufügen und nochmal weiter dünsten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1).
3. 80 ml Metaxa dazugeben und alles zusammen einkochen lassen (Thermomix: 5 Min./100°C/Stufe 1 OHNE MESSBECHER).
4. 200 g Crème fraîche, 250 g Mascarpone, 200 ml Sahne, 150 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühpulver, 1 TL Gyros-Gewürz, ½ TL Paprikapulver, 1 TL Oregano, ½ TL Salz, evt. 4 - 5 Spritzer Worcestersauce dazugeben und noch einmal aufkochen (Thermomix: 7 Min./100°C/Stufe 1 ohne Messbecher).
5. Sollte die Soße dann noch zu flüssig sein, 1 TL Speisestärke hinzufügen.
6. Das Fleisch in einer Pfanne mit sehr heißem Öl anbraten und mit der Soße servieren.

TIPP:

Wir essen dazu sehr gerne Pommes und Salat.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| • ca. 400 g Kartoffeln | • 250 g Champignons |
| • 1 Salatgurke | • 250 g Broccoli |
| • evt. ½ Bund Radieschen | • 1 kleine Zucchini |
| • 1 Bund Schnittlauch | • 1 kleine Aubergine |
| • 1 Bund Dill | • 250 g Kirschtomaten |
| • 1 Zitrone | • 1 Bund Petersilie |
| • ca. ½ kleiner Weißkohl | |

Nudeln, Reis & Co

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| • ca. 90 g getr. Tomaten in Öl | • 3 EL Gyros-Gewürz |
| • 400 g gestückelte Dotentomaten | • 100 g Tomatenmark |
| • 3 EL Soßenbinder (dunkel) | • 80 ml Metaxa |
| • 400 g Nudeln | • Evtl. 4 – 5 Spritzer Worcestersauce |

Aus dem Kühlregal

- | | |
|---|---|
| • 4 Eier | • ca. 400 g Tortellini, aus dem Kühlregal |
| • 300 g Fleischwurst | • 500 g Naturjoghurt |
| • 2 Becher Schmand | • 200 g Crème fraîche |
| • 600 ml Sahne (evtl. Kochsahne) | • 250 g Mascarpone |
| • 200 g Frischkäse (z.B. von Bresso -Toscana) | |

Fleisch & Fisch

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| • 400 g Hähncheninnenfilets | • 1 kg Schweine Geschnetzeltes |
| • 500 g Rinderhackfleisch | |

Das solltest du zu Hause haben:

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

Einkaufsliste nach Wochentagen

- | | | |
|------------|---|---|
| Montag | • 4 Eier, hart gekocht | • 1 Bund Schnittlauch |
| | • ca. 400 g Kartoffeln, gekocht | • 1 Bund Dill |
| | • 300 g Fleischwurst | • 2 Becher Schmand |
| | • 1 Salatgurke | • 1 Zitrone |
| | • evt. ½ Bund Radieschen | |
| Dienstag | • ca. ½ kleiner Weißkohl | |
| | • ca. 90 g getr. Tomaten in Öl | |
| | • 400 g gestückelte Dosentomaten | |
| Mittwoch | • 400 g Hähncheninnenfilets | |
| | • 250 g Champignons | |
| | • 200 ml Sahne | |
| | • 3 EL Soßenbinder (dunkel) | |
| Donnerstag | • 250 g Broccoli | • 200 ml Sahne |
| | • 1 kleine Zucchini | • ca. 400 g Tortellini, aus dem Kühlregal |
| | • 1 kleine Aubergine | • 250 g Kirschtomaten |
| | • 200 g Frischkäse (z.B. von Bresso -Toscana) | |
| Freitag | • 500 g Naturjoghurt | • 500 g Rinderhackfleisch |
| | • 1 Bund Petersilie | |
| | • 400 g Nudeln | |
| Sonntag | • 1 kg Schweine Geschnetzeltes | • 200 g Sahne |
| | • 3 EL Gyros-Gewürz | • Evtl. 4 – 5 Spritzer Worcestersauce |
| | • 100 g Tomatenmark | |
| | • 80 ml Metaxa | |
| | • 200 g Crème fraîche | |
| | • 250 g Mascarpone | |

Das solltest du zu Hause haben:

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