

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Gnocchi mit Ofenantipasti
Dienstag	Gulasch
Mittwoch	Kartoffel mit Möhren und Hackbällchen aus dem Backofen
Donnerstag	Spaghetti mit Paprikasauce
Freitag	Ofenkartoffel mit Lachs
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Lasagne

Nicht vergessen!

Notizen:

Gnocchi mit Obenantipasti



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

1 Zucchini
2 - 3 Spitzpaprika
2 rote Zwiebeln
2 - 3 Schalotten
ca. 70 ml Öl
2 EL ital. Kräuter
Salz & Pfeffer

2 - 3 EL Balsamico Reduktion

400 - 600 g Gnocchi
etwas Butter zum Anbraten

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. 1 Zucchini, 2 - 3 Spitzpaprika, 2 rote Zwiebeln und 2 - 3 Schalotten in dünne Scheiben schneiden, mit ca. 70 ml Öl, 2 EL ital. Kräutern, Salz & Pfeffer sowie 2 - 3 EL Balsamico Reduktion vermischen.
3. Das Gemüse auf ein ein Blech geben und ca. 15 Minuten im Backofen garen. Danach den Backofen ausmachen und das Gemüse weitere 30 - 40 Minuten im heißen Backofen nachgaren lassen.
4. 400 - 600 g Gnocchi in etwas Butter anbraten und beides zusammen servieren.

Tipp

Dazu passt Feta oder Hirtenkäse und Oliven sehr gut.

Das Gemüse kann nach Belieben ausgetauscht werden. Einfach das verwenden, was man am liebsten mag.

Restliches Gemüse habe ich in ein Schraubglas gefüllt, 1 Pk. ital. Salatkrönung mit 3 EL Öl und 3 EL Wasser vermischt und ebenfalls in das Schraubglas gegeben. Mit dem Deckel verschlossen und im Kühlschrank mariniert. Zwischendurch ab und zu schütteln. Schmeckt so super lecker einfach als Beilage oder auch auf gerösteten Brot.

Gulasch



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
120 Minuten

Zutaten

- 3 große Zwiebeln
- etwas Butter zum anbraten
- 600 g Gulasch, gemischt
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Gulasch-Gewürz (z. B. von

- Ankerkraut)
- 800 ml Kalbsfond
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. 3 große Zwiebeln schälen und würfeln. Butter sehr heiß werden lassen und Zwiebel und 600 g Gulaschfleisch etwa 10 Minuten anrösten.
2. 4 EL Tomatenmark und 2 Knoblauchzehen dazugeben, etwas mitbraten und gut verrühren.
3. 2 EL Gulasch-Gewürz, 800 ml Kalbsfond, 1 Lorbeerblatt, Salz & Pfeffer dazugeben und ca. 90 Minuten lang bei niedriger Temperatur schmoren.
4. Abschmecken und servieren.

Tipp:

Wenn das Fleisch richtig schön zerfallen soll, dann sollte man die Schmorzeit auf gute 2 Stunden erhöhen.

Wenn ihr das Gulasch weniger flüssig mögt, dann solltet ihr weniger Kalbsfond nehmen und/oder zum Schluss mit etwas Speisestärke andicken.

Schnellkochtopf

Im Schnellkochtopf habe ich alles genauso gemacht, nur habe ich nicht 90 Minuten geschmort, sondern unter Druck aufkochen, dann die Hitze reduzieren und so etwa 20 Minuten kochen lassen. Danach den Herd ausschalten und warten bis der Druck gefallen ist und man den Deckel öffnen kann. So hat man super zartes Fleisch und braucht nur 30 Minuten statt ca. 2 Stunden.

Kartoffel mit Möhren und Hackbällchen



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

- ca. 800 g Kartoffeln
- 2 - 3 Möhren
- 400 - 600 ml Wasser
- 60 g Tomatenmark
- Salz & Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 40 ml Wasser oder Milch
- 1 Ei
- 600 g Hackfleisch, halb & halb
- Salz & Pfeffer
- evtl. etwas Petersilie und Schmand

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. 800 g Kartoffeln und 2 - 3 Möhren würfeln.
3. 400 - 600 ml Wasser mit 60 g Tomatenmark sowie Salz & Pfeffer vermischen, mit den Kartoffeln und Möhren in eine Auflaufform geben und für ca. 20 Minuten in den Backofen schieben.
4. In der Zwischenzeit 1 Zwiebel, 1 Kartoffel sehr fein reiben und mit 40 ml Wasser oder Milch mischen (Thermomix: 10 Sek./Stufe 8). Die Masse mit 1 Ei, 600 g Hackfleisch sowie Salz & Pfeffer mischen und zu Hackbällchen formen.
5. Nach ca. 20 Minuten die Auflaufform aus dem Backofen nehmen, die Hackbällchen darauf verteilen und alles zusammen noch einmal für ca. 25 Minuten in den Ofen schieben.
6. Sobald alles gar ist mit etwas Petersilie und einem Klecks Schmand servieren.

Tipp

Statt Kartoffeln und Möhren kann auch einfach das Lieblingsgemüse verwendet werden wie Kohlrabi, Paprika, Zucchini usw.

Spaghetti mit Paprikasauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
25 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauch
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 230 g gegrillte Paprika aus dem Glas
- 70 g Tomatenmark
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 150 g Frischkäse
- 200 ml Sahne
- 150 ml Wasser
- Ca. 400 - 500 g Spaghetti

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. 1 Zwiebel, 2 - 3 Knoblauchzehen fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Butter oder Öl andünsten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1).
3. 230 g gegrillte Paprika aus dem Glas klein schneiden und dazugeben (Thermomix: dazugeben und 5 Sek./Stufe 5).
4. 70 g Tomatenmark, Salz & Pfeffer, 1 TL Zucker, 150 g Frischkäse, 200 ml Sahne, 150 ml Wasser dazugeben und alles vermischen (Thermomix: 5 Sek./Stufe 8) und alles zusammen aufkochen (Thermomix: 10 Min./100°C/Stufe 1).
5. Nach der Garzeit evtl. Pürieren (Thermomix: 10 Sek./Stufe 8).
6. Spaghetti mit Sauce servieren.

Ofenkartoffeln 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. 35 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.

Lasagne



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
120 Minuten

Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- Öl oder Butter zum anbraten
- 600 g Hackfleisch, gemischt
- 100 g Tomatenmark
- 700 g Tomaten passiert
- Ca. 250 ml Wasser
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Zucker
- 1 EL ital. Kräuter, getrocknet
- 200 g Cremè fraîche
- 12 Lasagneblätter
- 200 g geriebener Käse

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 2 rote Zwiebeln und 1 - 2 Knoblauchzehen in etwas Fett anbraten, dann 600 g Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.
3. Nach etwa 2 Minuten 100 g Tomatenmark dazugeben.
4. Alles gute 5 Minuten dünsten lassen und zwischendurch umrühren.
5. Jetzt 700 g passierte Tomaten, 250 ml Wasser, Salz & Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Zucker, 1 EL ital. Kräuter dazugeben, alles gut vermischen und einmal aufkochen lassen.
6. In einer Auflaufform die Lasagne schichten. Erst die Sauce dann die Lasagneblätter, dann wieder Sauce und ein paar Kleckse Cremè fraîche, wieder Lasagneblätter usw.
7. Zum Schluss alles gut mit geriebenem Käse bestreuen und für ca. 40 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

- 1 Zucchini
- 2 - 3 Spitzpaprika
- 4 rote Zwiebeln
- 2 - 3 Schalotten
- 3 große Zwiebeln
- ca. 1600 g Kartoffeln
- 2 - 3 Möhren

Nudeln, Reis & Co

- 2 - 3 EL Balsamico Reduktion
- 2 EL Gulasch-Gewürz (z. B. von Ankerkraut)
- 800 ml Kalbsfond
- 230 g gegrillte Paprika aus dem Glas
- Ca. 400 - 500 g Spaghetti
- 100 g Tomatenmark
- 700 g Tomaten passiert
- 12 Lasagneblätter

Aus dem Kühlregal

- 400 - 600 g Gnocchi
- 150 g Frischkäse
- 200 ml Sahne
- 200 g Schmand oder Creme fraîche
- 200 g Cremè fraîche
- 200 g geriebener Käse

Fleisch & Fisch

- 600 g Gulasch, gemischt
- 1200 g Hackfleisch, halb & halb
- 4 Lachsfilets

Das solltest du zu Hause haben:

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

Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- 1 Zucchini
- 2 - 3 Spitzpaprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 - 3 Schalotten
- 2 - 3 EL Balsamico Reduktion
- 400 - 600 g Gnocchi

Dienstag

- 3 große Zwiebeln
- 600 g Gulasch, gemischt
- 2 EL Gulasch-Gewürz (z. B. von Ankerkraut)
- 800 ml Kalbsfond

Mittwoch

- ca. 800 g Kartoffeln
- 2 - 3 Möhren
- 600 g Hackfleisch, halb & halb

Donnerstag

- 230 g gegrillte Paprika aus dem Glas
- 150 g Frischkäse
- 200 ml Sahne
- Ca. 400 - 500 g Spaghetti

Freitag

- ca. 800 g Kartoffeln
- 4 Lachsfilets
- 200 g Schmand oder Creme fraîche

Sonntag

- 2 rote Zwiebeln
- 600 g Hackfleisch, gemischt
- 100 g Tomatenmark
- 700 g Tomaten passiert
- 200 g Cremè fraîche
- 12 Lasagneblätter
- 200 g geriebener Käse

Das solltest du zu Hause haben:

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