

Termine/To do

Montag

--

Dienstag

--

Mittwoch

--

Donnerstag

--

Freitag

--

Samstag

--

Sonntag

--

Wochenplan

Montag

Kartoffel Hackauflauf

Dienstag

Wareniki

Mittwoch

Serbische Bohnensuppe

Donnerstag

Spaghetti mit Zucchinisauce

Freitag

Fischcurry

Samstag

Heute bleibt die Küche kalt!

Sonntag

Rindfleischbraten

Nicht vergessen!

Notizen:

Kartoffel Hack Auflauf



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

- ca. 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- ca. 300 g Möhren
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 50 g Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Bechamelsauce
- 20 g Butter,
- 20 g Mehl
- 300 ml Milch
- etwas Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- ca. 200 g geriebener Käse

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 500 g Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in etwas Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
3. 1 Zwiebel und 300 g Möhren würfeln und zusammen mit 500 g Hackfleisch in etwas Butter oder Öl krümelig anbraten.
4. 50 g Tomatenmark dazugeben, mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz & Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen.
5. In der Zwischenzeit für die Béchamelsauce 20 g Butter schmelzen (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
6. 20 g Mehl dazugeben und unter rühren andünsten (Thermomix: 3 Min./100°C/Stufe 2)
7. 300 ml Milch, etwas Muskatnuss sowie Salz & Pfeffer unter ständigem Rühren dazugeben und alles einmal aufkochen (Thermomix: 5 Min./90°C/Stufe 5).
8. In einer Auflaufform zuerst etwas Béchamel verstreichen, dann eine Schicht Kartoffeln verteilen, die Hackfleisch-Mischung darauf geben, etwas von dem geriebenen Käse verteilen, die restlichen Kartoffelscheiben darauf verteilen und mit der restlichen Béchamel bedecken.
9. Mit dem übrigen geriebenen Käse bestreuen und für ca. 30 Minuten in den Backofen schieben.

Tipp

Statt Kartoffeln können auch Kohlrabi, Zucchini oder Kürbis verwendet werden. Bei der Hackfleischsauce kann ein Teil des Fleisches auch gut durch Gemüse ersetzt werden (z.B. Blumenkohl, Broccoli, Erbsen usw.)

Wareniki



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
60 Minuten

Zutaten

- 500 g Mehl
- 200 g Wasser
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- 800 g Kartoffeln
- 80 ml Milch
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel

Zubereitung

1. Alle Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten (Thermomix: 2 Min./Teigstufe) und 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
2. Kartoffeln schälen und ca. 30 Minuten kochen.
3. Zwiebeln würfeln und in 30 g Butter andünsten, zu den gekochten Kartoffeln geben und mit 80 ml Milch zu einem Kartoffelbrei stampfen.
4. Den Teig dünn ausrollen und in Quadrate schneiden. In jedes Quadrat 1 - 1 ½ TL Kartoffelbrei hineingeben. Alle offenen Kanten zu einem Dreieck legen und gut zusammendrücken.
5. Wareniki in Salzwasser kochen bis sie oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel hinausnehmen und damit sie nicht zusammenkleben mit geschmolzener Butter vorsichtig vermischen.

Tipp

Zwiebeln in Butter andünsten, mit Salz würzen und zu den Wareniki reichen. Statt Kartoffelbrei können die Wareniki auch mit Körniger Frischkäse gefüllt werden. Dafür den Körnigen Frischkäse ca. 30 Minuten lang in einem Sieb abtropfen lassen, damit die Flüssigkeit ablaufen kann. Dann kann man diese auch herzhaft oder mit Vanillesauce und/oder heißen Kirschen bzw. frischen Erdbeeren gegessen werden.

Serbische Bohnensuppe



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 125 g Schinkenwürfel
- etwas Butter oder Öl zum Andünsten
- 350 g Kartoffeln
- 800 g Dosentomaten, gestückelt
- 800 g Weiße Bohnen aus der Dose, mit Suppengrün
- 1 Cabanossi
- 300 ml Gemüsebrühe
- Bohnenkraut
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- evtl. Chiliflocken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer
- etwas Petersilie
- evtl. Schmand oder Creme fraîche

Zubereitung

1. 1 Zwiebel und 1 - 2 Knoblauchzehen sehr fein hacken (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und mit 125 g Schinkenwürfeln und evtl. 250 g Rindfleisch in etwas Butter oder Öl anbraten (Thermomix: 3 Min./100°C/Stufe 1).
2. 350 g Kartoffeln schälen, würfeln und mit 800 g Dosentomaten, 800 g weißen Bohnen, 1 klein geschnittenen Cabanossi dazugeben.
3. Mit 300 ml Gemüsebrühe auffüllen und mit Bohnenkraut, ½ TL Paprikapulver, evtl. Chiliflocken sowie 1 Lorbeerblatt und Salz & Pfeffer würzen alles zusammen ca. 30 Minuten köcheln lassen (Thermomix: 30 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1).
4. Die fertige Suppe mit etwas Petersilie bestreuen und evtl. etwas Schmand oder Creme fraîche dazu servieren.

Tipp

Dazu passt frisches Baguette oder Kräuterbutterbaguette. Dafür schneide ich Aufbackbrötchen in der Mitte durch, bestreibe diese mit Kräuterbutter und röste sie ca. 8 - 10 Minuten bei 200°C Umluft im Backofen.

Spaghetti mit Zucchini sauce



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
10 Minuten

Zutaten

- 300 g Spaghetti
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 250 ml Sahne (ich hatte Kochsahne 7% Fett)
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- 150 g Bresso

Zubereitung

1. 300 g Spaghetti nach Packungsanweisung garen.
2. 1 Zucchini fein reiben, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe sehr klein würfeln (Thermomix: 5 Sec./Stufe 5).
3. In 20 g Butter andünsten (Thermomix: 10 Min./Varoma/Stufe 2).
4. 250 ml Sahne, 1 TL Gemüsebrühpulver, Salz & Pfeffer, 150 g Bresso dazugeben, alles gut vermischen und aufkochen (Thermomix: 3 Min./Varoma/Stufe 2).
5. Danach alles pürieren (Thermomix: 5 Sek./Stufe 8) und mit den Spaghetti zusammen servieren.

TIPP:

Dazu passen gebratene Garnelen oder auch angebratenen Bacon.

Fischcurry



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
15 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- evtl. etwas Ingwer
- Öl zum Anbraten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ca. 300 g Gemüse nach Wahl (z.B. Zuckerschoten, Spinat, Möhren, Zucchini, Aubergine, Brokkoli usw.)
- 400 ml Kokosmilch
- 4 EL rote Thai Curry Paste
- 100 ml Wasser
- 30 g Austernsauce
- 20 g brauner Zucker
- etwas Zitronensaft
- 250 g Lachsfilet
- 200 g Fischfilet nach Wahl (z.B. gemischt Seelachs und Rotbarsch)
- Salz

Zubereitung

1. 1 Zwiebel sowie 2 - 3 Knoblauchzehen fein würfeln und mit evtl. etwas Ingwer in Öl andünsten.
2. 1 Bund Frühlingszwiebeln klein schneiden, ca. 300 g Gemüse nach Wahl putzen und ebenfalls klein schneiden und etwas mit den Zwiebeln andünsten.
3. 400 ml Kokosmilch, 4 EL rote Thai Curry Paste, 100 ml Wasser, 30 g Austernsauce, 20 g brauner Zucker sowie etwas Zitronensaft dazugeben und alles kurz aufkochen, so daß das Gemüse noch knackig ist.
4. 250 g Lachsfilet und 500 g Fischfilets in grobe Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz abschmecken und servieren.

Tipp

Dazu gibt es bei uns Basmati Reis.

Variation - Fischcurry-Suppe

Die Zutaten beim 3. Punkt in 1 ½ facher Menge verwenden, Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten und ganz zum Schluss dazugeben. So entsteht eine leckere Suppe.

Rinderbraten



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
Minuten

Zutaten

- ca. 1200 g Rinderschmorbraten (z.B. Hüfte oder Keule)
- Salz & Pfeffer
- 1 - 2 EL Dijon-Senf
- etwas Butter zum Anbraten
- 1 - 2 Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch)
- ca. 300 ml schwarzer Johannisbeersaft
- 800 ml Rinderfond
- 2 Tomaten
- 1 - 2 TL Speisestärke

Zubereitung

1. Backofen auf 170°C Umluft vorheizen
2. 1200 g Rinderschmorbraten mit Salz & Pfeffer würzen und mit 1 - 2 EL Dijon-Senf von allen Seiten gut einreiben.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten und danach in eine Ofenfeste Form mit Deckel geben.
4. 1 - 2 Zwiebeln, 2 - 3 Knoblauchzehen sowie das Bund Suppengrün würfeln und sobald das Fleisch aus der Pfanne genommen wurde ebenfalls in derselben Pfanne scharf anbraten. Mit ca. 300 ml schwarzen Johannisbeersaft und 800 ml Rinderfond ablöschen, alles zu dem Rindfleisch geben, 2 Tomaten vierteln und in der Form verteilen.
5. Den Braten mit dem Deckel abdecken und für ca. 3 Stunden in den vorgeheizten Ofen schieben (die Garzeit richtet sich nach der Größe des Fleisches).
6. Sobald der Braten schön zart ist, diesen aus der Form entnehmen und in Alufolie gewickelt gute 10 Minuten ruhen lassen.
7. In der Zwischenzeit den beim Garen entstandenen Sud durchsiehen und in einem Topf aufkochen lassen. Mit Salz & Pfeffer und evtl. etwas Zucker abschmecken.
8. 1 - 2 TL Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden.
9. Alles Zusammen mit evtl. etwas klein geschnittener Petersilie servieren.

Tipp

Die Sauce kann mit etwas Sahne oder Creme fraîche verfeinert werden.

Dazu passen Knödel, Spätzle oder Salzkartoffeln sowie Bohnen oder Rotkohl sehr gut.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• ca. 1,35 kg Kartoffeln• ca. 300 g Möhren• 1 Zucchini• 1 Bund Frühlingszwiebeln• ca. 300 g Gemüse nach Wahl 400 ml | <ul style="list-style-type: none">• Kokosmilch• 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch)• 2 Tomaten |
|---|--|

Nudeln, Reis & Co

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Bohnenkraut• 500 g Mehl• 800 g Dosentomaten, gestückelt• 800 g Weiße Bohnen aus der Dose, mit Suppengrün• 300 g Spaghetti | <ul style="list-style-type: none">• 4 EL rote Thai Curry Paste• 30 g Austernsauce• 20 g brauner Zucker• 1 - 2 EL Dijon-Senf• ca. 300 ml schwarzer Johannisbeer-saft• 800 ml Rinderfond |
|---|---|

Aus dem Kühlregal

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ca. 200 g geriebener Käse• oder ca. 1 kg Körniger Frischkäse• 125 g Schinkenwürfel• 250 ml Sahne (ich hatte Kochsahne | <ul style="list-style-type: none">• 7% Fett)• 150 g Bresso |
|--|---|

Fleisch & Fisch

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 500 g Hackfleisch, gemischt• 1 Cabanossi• 250 g Lachsfilet• 200 g Fischfilet | <ul style="list-style-type: none">• ca. 1200 g Rinderschmorbraten (z.B. Hüfte oder Keule) |
|---|---|

Das solltest du zu Hause haben:

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

Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- ca. 500 g Kartoffeln
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- ca. 300 g Möhren
- ca. 200 g geriebener Käse

Dienstag

- 500 g Mehl
- 800 g Kartoffeln
- oder ca. 1 kg Körniger Frischkäse

Mittwoch

- 125 g Schinkenwürfel mit Suppengrün
- 350 g Kartoffeln • 1 Cabanossi
- 800 g Dosentomaten, gestückelt • Bohnenkraut
- 800 g Weiße Bohnen aus der Dose,

Donnerstag

- 300 g Spaghetti ne 7% Fett)
- 1 Zucchini • 150 g Bresso
- 250 ml Sahne (ich hatte Kochsah-

Freitag

- 1 Bund Frühlingszwiebeln • 30 g Austernsauce
- ca. 300 g Gemüse nach Wahl 400 • 20 g brauner Zucker
- ml Kokosmilch • 250 g Lachsfilet
- 4 EL rote Thai Curry Paste • 200 g Fischfilet

Samstag

- ca. 1200 g Rinderschmorbraten beersaft
(z.B. Hüfte oder Keule) • 800 ml Rinderfond
- 1 - 2 EL Dijon-Senf • 2 Tomaten
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch)
- ca. 300 ml schwarzer Johannis-

Das solltest du zu Hause haben:

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