

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Käsespätzle
Dienstag	Steakhouse Pfanne
Mittwoch	Lagman
Donnerstag	Zucchini Suppe
Freitag	Backfisch mit Pommes
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Vegetarisch gefüllte Paprika

Nicht vergessen!

Notizen:

# Käsespätzle



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 4 Zwiebeln, in Ringen
- 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.

# Steakhouse Pfanne



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 800 g Drillinge
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 400 g Rinderhackfleisch
- Butter oder Öl zum Andünsten
- 200 ml BBQ Sauce
- 2 Spitzpaprika, in Streifen
- 300 g Prinzessbohnen, gefroren
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Kirschtomaten
- 200 g kleine Mozzarellakugeln
- Salz & Pfeffer
- etwas Petersilie

## Zubereitung

1. 800 g Drillinge halbieren und ca. 15 Minuten in Salzwasser vorkochen.
2. In der Zwischenzeit 1 Zwiebel und 1 - 2 Knoblauchzehen würfeln und mit 400 g Rinderhackfleisch in etwas Butter oder Öl andünsten.
3. 2 Spitzpaprika in Streifen schneiden und mit 300 g Prinzessbohnen und den vorgegarten Drillingen in die Pfanne geben. Alles gut anbraten.
4. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, 200 ml BBQ Sauce dazugeben, gut vermischen und mit Salz & Pfeffer würzen.
5. 250 g Kirschtomaten dazugeben und alles ca. 5 - 8 Minuten köcheln lassen.
6. 200 g kleine Mozzarellakugeln darauf verteilen, etwas Petersilie klein schneiden und vor dem Servieren über die Steakhouse Pfanne streuen.

### Tipp

In die Steakhouse Pfanne passen auch Kidneybohnen und Mais sehr gut.

# Lagman



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
60 Minuten

## Zutaten

- 500 g Gulaschfleisch, gemischt
- Öl zum Anbraten
- 750 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver, rosenscharf
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Zucker
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 1 - 2 Möhren, gerieben
- 1/2 Rettich, gerieben
- 1 1/2 Paprika, gerieben
- 30 g Tomatenmark
- 400 g Spaghetti

## Zubereitung

1. 500 g Gulaschfleisch in etwas Öl anbraten, mit 750 ml Wasser ablöschen und mit 2 TL Gemüsebrühpulver, Salz & Pfeffer, Paprikapulver 1 Lorbeerblatt sowie 1/2 TL Zucker würzen und auf niedriger Stufe etwa 30 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit 1 Zwiebel und 1 - 2 Knoblauchzehen klein schneiden und etwas Öl anbraten. 1 - 2 Möhren und 1/2 Rettich reiben, 1 1/2 Paprika in Stücke schneiden und mit 30 g Tomatenmark zusammen dazugeben, alles gut andünsten.
3. Zu dem Fleisch in den Topf geben und auf niedriger Stufe weitere ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
5. Serviert werden die Nudeln und die Sauce einzeln und dann auf dem Teller vermischt.

### TIPP:

Das Gemüse kann auch im Thermomix zerkleinert werden. Dafür alles in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

# Zucchini-Suppe



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- etwas Butter zum Andünsten
- ca. 80 g Knollensellerie, gewürfelt
- 300 g Kartoffeln, gewürfelt
- ca. 800 g Zucchini, gewürfelt
- 1 L Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- evtl. etwas Thymian
- ca. 200 ml Sahne
- etwas Petersilie, fein geschnitten
- evtl. etwas Parmesan, gehobelt
- evtl. Croutons

## Zubereitung

1. 1 Zwiebel und 1 - 2 Knoblauchzehen sehr fein würfeln und in etwas Butter andünsten (Thermomix: 3 Min./100°C/Stufe 1).
2. ca. 80 g Knollensellerie, 300 g Kartoffeln und 800 g Zucchini würfeln und in den Topf geben.
3. 1 L Wasser, 2 TL Gemüsebrühpulver, Salz & Pfeffer sowie evtl. etwas Thymian dazugeben, alles aufkochen und ca. 25 Min. köcheln lassen (Thermomix: 25 Min./100°C/Stufe 1).
4. Die Suppe pürieren (Thermomix: 20 Sek./Stufe 7), 200 ml Sahne dazugeben, alles nochmal mit Salz & Pfeffer abschmecken. Umrühren und alles mit etwas Petersilie bestreut servieren. Wer möchte kann noch Parmesan hobeln und darüber geben und Croutons dazu servieren.

### Tipp

Bei uns gab es noch Wiener Würstchen dazu.

# Backfisch mit Pommes



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 200 g Mehl
- 2 Eier, getrennt
- 250 ml Bier, hell
- Öl oder Butterschmalz zum Ausbraten
- ca. 800 g Fischfilet
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. 200 g Mehl, 2 Eigelb mit 250 ml Bier vermischen und ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit 2 Eiweiß steif schlagen und nach der Wartezeit im Teig unterheben.
3. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets Salzen & Pfeffern, durch den Bierteig ziehen und bei mittlerer Hitze ca. 10 - 15 Min. braten.

### Tipp

Dazu gibt es bei uns frische Zitrone, Remoulade und Pommes.

# Vegetarisch gefüllte Paprika



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
60 Minuten

## Zutaten

- 2 - 3 Paprika, halbiert
- 200 g Bulgur
- 380 g Wasser, kochend
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 30 g Tomatenmark
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- evtl. etwas Sumak
- 2 EL Petersilie
- Etwas Butter zum Anbraten
- evtl. etwas Fetakäse
- Tomatensauce
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 400 g passierte Tomaten
- 400 g gehackte Dosentomaten
- 230 ml Wasser
- 2 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL ital. Kräuter, getrocknet

## Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. 2 - 3 Paprikaschoten halbieren, die Kerne entfernen und in eine Auflaufform legen.
3. 200 g Bulgur in einer Schüssel mit 380 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 - 15 Minuten abgedeckt quellen lassen.
4. 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe fein würfeln und mit 30 g Tomatenmark in etwas Butter andünsten. Den Herd ausmachen und 2 fein gewürfelte Tomaten dazugeben.
5. Nach der Quellzeit müsste beim Bulgur das gesamte Wasser eingezogen sein.
6. Den Bulgur, Salz & Pfeffer, 1 TL Gemüsebrühpulver, evt. etwas Sumak und Petersilie zu der Zwiebel - Tomatenmischung geben und gut vermischen.
7. Alles in die Paprikaschoten füllen.
8. Für die Tomatensauce 1 Zwiebel und 3 Knoblauchzehen fein würfeln (Thermomix 5 Sek./Stufe 5).
9. 400 g passierte Tomaten, 400 g Dosentomaten, 230 ml Wasser, 2 TL Zucker, Salz & Pfeffer 1 TL Gemüsebrühpulver, 1 EL ital. Kräuter dazugeben und gut vermischen (Thermomix: 30 Sek./Stufe 5).
10. Alles zu den gefüllten Paprika in die Auflaufform gießen und im Backofen garen. Ich habe meine Paprika nach etwa 20 Minuten rausgenommen. Da waren sie noch schön bissfest. Wer es allerdings mehr durch mag sollte sie ca. 35 - 40 Minuten drinnen lassen.
11. In den letzten 10 Minuten noch den Fetakäse darüber bröseln.

## Einkaufsliste für die ganze Woche

### Obst & Gemüse

• 800 g Drillinge	• ca. 80 g Knollensellerie
• 2 Spitzpaprika	• 300 g Kartoffeln
• 250 g Kirschtomaten	• ca. 800 g Zucchini
• 1 - 2 Möhren	• Petersilie
• 1/2 Rettich, gerieben	• evtl. etwas Thymian
• 3 - 4 1/2 Paprika	• 2 Tomaten

### Nudeln, Reis & Co

• 500 g Mehl	• evtl. Croutons
• 6 Eier	• 200 g Mehl
• 200 ml BBQ Sauce	• 2 Eier
• 400 g Spaghetti	• 250 ml Bier, hell
• 400 g passierte Tomaten	• 200 g Bulgur
• 400 g gehackte Dosentomaten	

### Aus dem Kühlregal

• 300 g geriebener Käse	• 200 g kleine Mozzarellakugeln
• 300 ml Sahne	• evtl. etwas Parmesan, gehobelt
• 300 g Prinzessbohnen, gefroren	

### Fleisch & Fisch

• 400 g Rinderhackfleisch	• ca. 800 g Fischfilet
• 500 g Gulaschfleisch, gemischt	

### 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 Zwiebeln, in Ringen	• 100 ml Sahne
• 500 g Mehl	
• 6 Eier	
• 300 g geriebener Käse	

Dienstag

• 800 g Drillinge	• 250 g Kirschtomaten
• 400 g Rinderhackfleisch	• 200 g kleine Mozzarellakugeln
• 200 ml BBQ Sauce	
• 2 Spitzpaprika, in Streifen	
• 300 g Prinzessbohnen, gefroren	

Mittwoch

• 500 g Gulaschfleisch, gemischt	• 400 g Spaghetti
• 1 - 2 Möhren, gerieben	
• 1/2 Rettich, gerieben	
• 1 1/2 Paprika, gerieben	

Donnerstag

• ca. 80 g Knollensellerie, gewürfelt	• ca. 200 ml Sahne
• 300 g Kartoffeln, gewürfelt	• etwas Petersilie, fein geschnitten
• ca. 800 g Zucchini, gewürfelt	• evtl. etwas Parmesan, gehobelt
• evtl. etwas Thymian	• evtl. Croutons

Freitag

• 200 g Mehl	• ca. 800 g Fischfilet
• 2 Eier, getrennt	
• 250 ml Bier, hell	

Sonntag

• 2 - 3 Paprika, halbiert	• 400 g gehackte Dosentomaten
• 200 g Bulgur	
• 2 Tomaten, fein gewürfelt	
• 2 EL Petersilie	
• evtl. etwas Fetakäse	
• 400 g passierte Tomaten	

### Das solltest du zu Hause haben:

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