

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Gnocchipfanne mit Mozzarella
Dienstag	Smashed Potatoes
Mittwoch	Hackfleischpfanne mit Reis
Donnerstag	Tortellini aus dem Ofen mit Gemüse
Freitag	Möhrensuppe
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Manti

Nicht vergessen!

Notizen:

Gnocchipfanne Mozzarella



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
15 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Tomatenmark
600 g Gnocchi
200 g Sahne
250 g Milch
100 ml Wasser

Salz, Pfeffer
250 g Coctailtomaten
1 EL Basilikum
1 Pk kleine Mozzarellakugeln
Butter oder Öl zum braten

Zubereitung

1. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln und anbraten. 60 g Tomatenmark dazugeben und etwas weiter rösten.
2. 600 g Gnocchis hinzufügen, alles gut vermischen, mit 200 ml Sahne ablöschen und auch 250 ml Milch und 100 ml Wasser dazugeben. Mit Salz & Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. 250 g Kirschtomaten und 1 Pk. Mozzarellakugeln halbieren und mit dem Basilikum zusammen dazugeben. Nochmal kurz aufkochen lassen und servieren.

Tipp

Dazu passt ein frischer Salat.

Smashed Potatoes



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

- ca. 1 kg Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 80 g Butter
- 1 EL Petersilie, gefr.
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. 1 kg Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen.
2. Sobald die Kartoffeln gar sind, abgießen und abdampfen lassen.
3. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
4. Noch warm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer etwas platt drücken.
5. 80 g Butter schmelzen, mit 1 EL Petersilie vermischen und auf den Kartoffeln verteilen.
6. Kartoffeln mit Salz & Pfeffer würzen und für 25 Minuten in den Backofen schieben.
7. Noch heiß mit z. B. Kräuterquark servieren.
- 8.
9. Tipp
10. Sehr lecker schmeckt es auch wenn man die Kartoffeln zusätzlich mit Speckwürfeln und Käse bestreut.
- 11.
12. Dazu passt ein leckerer Kräuterquark:
13. 2 - 4 EL gefrorene Kräuter nach Wahl
14. 250 g Magerquark
15. 200 g Doppelrahm-Frischkäse
16. 60 g Mineralwasser
17. Salz & Pfeffer
18. Zubereitung:
19. Alle Zutaten gut vermischen (Thermomix: 30 Sek./Stufe 2). Abschmecken und servieren.

Hackfleischpfanne mit Reis



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
25 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel	300 g Reis
1 - 2 Knoblauchzehen	Petersilien-Joghurt:
500 g Hackfleisch, gemischt	500 g Joghurt
2 Zucchini	½ Bund Petersilie
2 Paprika (ich hatte grün und rot)	1 - 2 Knoblauchzehen
800 g Dosentomaten, gestückelt	etwas Zitronensaft
200 ml Wasser	Salz & Pfeffer
1 TL Gemüsebrühpulver	
1 TL Oregano	
Salz & Pfeffer	
etwas Öl oder Butter zum Anbraten	

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch würfeln und mit dem Hackfleisch zusammen anbraten.
2. Zucchini und Paprika ebenfalls klein schneiden und mitbraten.
3. Nach etwa 2 - 3 Minuten mit den Dosentomaten ablöschen, Wasser dazugeben und mit den Gewürzen würzen.
4. Auf niedriger Stufe etwa 20 Min. köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit den Reis garen und den Joghurt zubereiten.
6. Für den Joghurt die Petersilie klein schneiden, Knoblauch pressen und alle Zutaten vermischen.
7. Alles zusammen anrichten und servieren.

Tortellini aus dem Ofen mit Gemüse



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
45 Minuten

Zutaten

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

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

Möhrensuppe



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 125 g Schinkenwürfel
- 600 g Kartoffel
- 3 - 4 Möhren
- 1200 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- Bohnenkraut, Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- evtl. Wiener Würstchen

Zubereitung

1. 1 Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) 125 g Schinkenwürfel dazugeben und alles zusammen andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
2. 600 g Kartoffeln und 3 - 4 Möhren schälen, würfeln und dazugeben. Mit 1200 ml Wasser aufgießen, 1 TL Gemüsebrühpulver, Salz & Pfeffer, Bohnenkraut & Petersilie sowie 1 Lorbeerblatt dazugeben und alles zusammen ca. 30 Minuten köcheln lassen (Thermomix: 30 Min./100°C/Linkslauf/Stufe 1).
3. Evtl. Wiener Würstchen in Stücke schneiden und in den letzten 5 - 10 Minuten mitgaren.

Tipp

Wer die Suppe vegetarisch kochen möchte lässt die Schinkenwürfel weg und verwendet etwas Butter oder Öl zum Andünsten.

Manti



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
120 Minuten

Zutaten

Teig:

- 250 g Wasser
- 1 TL Salz
- 500 g Mehl

Füllung

- 6 Zwiebeln
- 600 g Hackfleisch, gemischt
- 90 ml Wasser oder Milch
- Salz & Pfeffer
- Butter zum einfetten

Zubereitung

1. 250 g Wasser, 1 TL Salz und 500 g Mehl mit einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten (Thermomix: 3 Min./Teigstufe) und ca. 20 Min. ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit 6 Zwiebeln fein würfeln oder reiben (Thermomix: 20 Sek./Stufe 5). 600 g Hackfleisch, 90 ml Wasser oder Milch sowie Salz & Pfeffer dazugeben und gut vermischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe).
3. Den Teig sehr dünn ausrollen und in Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat 1 TL Fleischmischung geben und immer die gegenüberliegenden Enden zusammendrücken.
4. Die Einlegeböden vom Mantitopf (Thermomix: Varoma und Varomaeinlegeboden) mit Butter einfetten und die Manti daraufgeben.
5. Wasser in den Topf geben (Thermomix: 1 L Wasser) Böden aufsetzen (Thermomix: Varoma und Varomaeinlegeboden) mit dem Deckel verschließen und ca. 40 Minuten garen (Thermomix: 40 Min./Varoma/Stufe 1).
6. Teigtaschen mit Schmand und/oder Ketchup servieren.

Tipp

Ich liebe noch braune, gesalzene Butter oder in Butter angebratene Zwiebeln dazu.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

- | | |
|--------------------------------------|----------------------|
| • 500 g Kirschtomaten | • 1 kleine Zucchini |
| • ca. 1600 g Kartoffeln | • 1 kleine Aubergine |
| • 2 Zucchini | • 3 - 4 Möhren |
| • 2 Paprika (ich hatte grün und rot) | • 6 Zwiebeln |
| • 250 g Broccoli | |

Nudeln, Reis & Co

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| • 60 g Tomatenmark | • 500 g Mehl |
| • 800 g Dosentomaten, gestückelt | |
| • 300 g Reis | |

Aus dem Kühlregal

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| • 600 g Gnocchi | -Toscana) |
| • 400 g Sahne | • ca. 400 g Tortellini |
| • 1 Pk kleine Mozzarellakugeln | • Parmesan |
| • 80 g Butter | • 125 g Schinkenwürfel |
| • 500 g Joghurt | • evtl. Wiener Würstchen |
| • 200 g Frischkäse (z.B. von Bresso | |

Fleisch & Fisch

- | |
|--------------------------------|
| • 1100 g Hackfleisch, 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

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| • 60 g Tomatenmark | • 250 g Cocktailtomaten |
| • 600 g Gnocchi | • 1 Pk kleine Mozzarellakugeln |
| • 200 g Sahne | |

Dienstag

- | |
|-----------------------|
| • ca. 1 kg Kartoffeln |
| • 80 g Butter |

Mittwoch

- | | |
|--------------------------------------|-----------------|
| • 500 g Hackfleisch, gemischt | • 300 g Reis |
| • 2 Zucchini | • 500 g Joghurt |
| • 2 Paprika (ich hatte grün und rot) | |
| • 800 g Dosentomaten, gestückelt | |

Donnerstag

- | | |
|---|------------------------|
| • 250 g Broccoli | • 200 ml Sahne |
| • 1 kleine Zucchini | • ca. 400 g Tortellini |
| • 1 kleine Aubergine | • 250 g Kirschtomaten |
| • 200 g Frischkäse (z.B. von Bresso -Toscana) | • Parmesan |

Freitag

- | |
|--------------------------|
| • 125 g Schinkenwürfel |
| • 600 g Kartoffel |
| • 3 - 4 Möhren |
| • evtl. Wiener Würstchen |

Samstag

- | |
|-------------------------------|
| • 500 g Mehl |
| • 6 Zwiebeln |
| • 600 g Hackfleisch, gemischt |

Das solltest du zu Hause haben:

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