

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Mac and Cheese
Dienstag	Grobe Bratwurst mit Zwiebelsauce
Mittwoch	Bohnensuppe
Donnerstag	Plov
Freitag	Tomaten Parmesan Hähnchen mit Pasta
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Zucchini gefüllt mit Lachs und Mozzarella

Nicht vergessen!

Notizen:

Mac and Cheese

 Portionen
4 Personen

 Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

- Ca. 500 g Brokkoli
- 300 g Hörnchen Nudeln
- 120 g Cheddar
- 60 g Parmesan
- 40 g Mehl
- 50 g Butter
- 500 g Milch
- ½ TL Salz
- ½ TL Senf
- Pfeffer
- evtl. Muskat und/oder Knoblauchpulver

Zubereitung

1. 500 g Brokkoli in Röschen teilen und waschen.
2. 300 g Nudeln nach Packungsangabe kochen und in den letzten 5 Minuten den Brokkoli mit dazu geben und mitgaren.
3. 120 g Cheddar und 60 g Parmesan reiben (Thermomix: 10 Sek./Stufe 10)
4. 40 g Mehl, 50 g Butter, 500 g Milch, Salz & Pfeffer, ½ TL Senf, evtl. etwas Muskat zu dem geriebenen Käse geben, alles gut vermischen (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und aufkochen. (Thermomix: 10 Min./90°C/Stufe 3).
5. Nudeln und Brokkoli abgießen, alles mischen und sofort servieren.

Tipp

Verwendet einfach euren Lieblingskäse.

Große Bratwurst mit Zwiebelsauce

 Portionen
4 Personen

 Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

- 4 grobe Bratwürste
- 40 g Butter
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Kalbsfond
- 100 ml Sahne
- ½ EL Speisestärke
- 5 – 8 Spritzer Worcester-Sauce
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. 4 Bratwürste auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für ca. 25 - 30 Minuten in den Backofen schieben.
3. 2 Zwiebeln in Halbringe schneiden. 40 g Butter in der Pfanne zerlassen, die Zwiebeln dazugeben und ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Mit 400 g Fond und 100 ml Sahne ablöschen. ½ EL Speisestärke mit dem Schneebesen einrühre und mit 5 - 8 Worcester-Sauce, Salz & Pfeffer abschmecken.

Tipp

Wir essen dazu Kartoffelbrei

Weisse Bohnensuppe



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
50 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- etwas Butter zum Andünsten
- 1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün
- 1 L Wasser
- 800 g Kartoffeln
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Bohnenkraut (frisch oder getrocknet)
- Salz & Pfeffer
- 2 - 4 Krakauer Würstchen
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung

1. 1 Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Butter andünsten (Thermomix 3 Min./120°C/Linkslauf/Stufe 1).
2. 1 Dose weiße Bohnen, 1 L Wasser 800 g Kartoffeln, 2 TL Gemüsebrühpulver, Bohnenkraut, Salz & Pfeffer 2 - 4 Krakauer, ½ Bund Petersilie (kleingeschnitten) dazugeben und alles zusammen ca. 30 Min. köcheln (Thermomix: 30 Min./100°C/Linkslauf/Sanfrührstufe)
3. Suppe nochmal mit Gewürzen abschmecken und servieren.

Tipp

Wir lieben es mit frischem Baguette und einem Klecks Schmand.

Plov



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 400 g Fleisch (ich nehme Reste vom Grillen)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Rauchsatz (oder normales Salz)
- Pfeffer
- 500 g Möhren
- 250 g Reis
- 700 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- Butter zum Anbraten

Zubereitung

1. 400 g Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. In einem großen Topf mit etwas Butter erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen würfeln und dazugeben. Alles gut mit 1 Tl Rauchsatz (oder normalem Salz) und Pfeffer würzen.
2. 500 g Möhren raspeln und auf die Zwiebel-Fleisch-Mischung geben (nicht umrühren) 250 g Reis auf die Möhren schichten und alles mit 700 ml Wasser auffüllen. Jetzt das Lorbeerblatt und 2 TL Gemüsebrühpulver dazugeben.
3. Den Topf mit einem Deckel verschließen und bei kleiner Hitze, ohne umrühren, etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Tipp:

Ich nehme sehr gerne Reste vom Grillen, dann ersetze ich das Rauchsatz durch normales Salz.

Dazu essen wir sehr gerne einen Tomatensalat mit Schmand.

Tomaten Parmesan Hähnchen mit Pasta



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- ca. 500 g Hähnchenbrustfilet
- 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 400 g Kirschtomaten aus der Dose
- 200 ml Sahne
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz & Pfeffer
- Basilikum
- evtl. Chiliflocken
- 400 g Spaghetti

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. 1 Zwiebel und 2 - 3 Knoblauchzehen sehr fein würfeln und in etwas Öl von den getrockneten Tomaten andünsten.
3. 500 g Hähnchenbrustfilets in kleine Stücke schneiden und ebenfalls mit anbraten.
4. 6 getr. Tomaten und 400 g Kirschtomaten aus der Dose sowie 200 ml Sahne dazugeben und alles gut aufkochen lassen. 50 g geriebenen Parmesan dazugeben und alles gut vermischen, bis der Parmesan geschmolzen ist. Mit Salz & Pfeffer sowie etwas in Streifen geschnittenem Basilikum und evtl. Chiliflocken würzen und mit Spaghetti zusammen servieren.

Tipp

Wer auf Kohlenhydrate verzichten möchte, kann 2 - 3 Zucchini in Spiralen schneiden und ca. 3 - 4 Minuten in der Sauce garen.

Zucchini gefüllt mit Lachs und Mozzarella



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
45 Minuten

Zutaten

- 400 g Dosentomaten, in Stücken
- 1 TL brauner Zucker
- 1 - 2 TL Pizzagewürz oder ital. Kräuter
- 2 Zucchini
- etwas Öl
- Salz & Pfeffer
- 100 g Bulgur
- 200 ml Wasser
- Salz
- 250 g Broccoli
- 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln
- 100 g Kirschtomaten
- 200 g geräucherter Lachs

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 400 g Dosentomaten in eine Auflaufform geben und mit 1 TL braunem Zucker und 1 - 2 TL Pizzagewürz oder ital. Kräutern mischen.
3. 2 Zucchini mit einem Löffel aushöhlen, mit Öl einpinseln und für ca. 10 Minuten in den Backofen schieben.
4. In der Zwischenzeit 100 g Bulgur mit 200 ml Wasser aufkochen und mit Salz würzen.
5. ca. 250 g Broccoli in kleine Röschen teilen, dazugeben und ca. 8 Minuten garen.
6. Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit der Bulgur-Broccoli Mischung füllen, 1 Pk kleine Mozzarellakugeln, 100 g Kirschtomaten und 200 g geräucherten Lachs darauf verteilen und noch einmal für ca. 20 Minuten in den Backofen schieben.

Tipp

Statt Bulgur kann auch Buchweizen verwendet werden. Wer mehr Sauce mag, kann die Doppelte Menge an Dosentomaten nehmen.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

- | | |
|----------------------------------------|------------------------------------|
| • Ca. 750 g Brokkoli | • ½ Bund Petersilie |
| • 2 Zwiebeln | • 500 g Möhren |
| • 800 g Kartoffeln | • 500 g Kirschtomaten aus der Dose |
| • Bohnenkraut (frisch oder getrocknet) | • 2 Zucchini |

Nudeln, Reis & Co

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| • 300 g Hörnchen Nudeln | • 250 g Reis |
| • 40 g Mehl | • 6 getrocknete Tomaten in Öl |
| • 400 ml Kalbsfond | • 400 g Spaghetti |
| • 5 – 8 Spritzer Worcester-Sauce | • 400 g Dosentomaten, in Stücken |
| • 1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün | • 100 g Bulgur |

Aus dem Kühlregal

- | | |
|------------------|---------------------------------|
| • 120 g Cheddar | • 300 ml Sahne |
| • 110 g Parmesan | • 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln |
| • 500 g Milch | |

Fleisch & Fisch

- | | |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| • 4 grobe Bratwürste | Schweinefleisch z.B. Gulasch) |
| • 2 - 4 Krakauer Würstchen | • ca. 500 g Hähnchenbrustfilet |
| • 400 g Fleisch (ich nehme Reste vom Grillen oder aber Hähnchen bzw. | • 200 g geräucherter Lachs |

Das solltest du zu Hause haben:

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

Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- | | |
|-------------------------|---------------|
| • Ca. 500 g Brokkoli | • 40 g Mehl |
| • 300 g Hörnchen Nudeln | • 500 g Milch |
| • 120 g Cheddar | |
| • 60 g Parmesan | |

Dienstag

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| • 4 grobe Bratwürste | • 5 – 8 Spritzer Worcester-Sauce |
| • 2 Zwiebeln | |
| • 400 ml Kalbsfond | |
| • 100 ml Sahne | |

Mittwoch

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| • 1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün | net) |
| • 800 g Kartoffeln | • 2 - 4 Krakauer Würstchen |
| • Bohnenkraut (frisch oder getrock- | • ½ Bund Petersilie |

Donnerstag

- | | |
|-----------------------------------------------|--------------|
| • 400 g Fleisch (ich nehme Reste vom Grillen) | • 250 g Reis |
| • 500 g Möhren | |

Freitag

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| • ca. 500 g Hähnchenbrustfilet | • 200 ml Sahne |
| • 6 getrocknete Tomaten in Öl | • 50 g geriebener Parmesan |
| • 400 g Kirschtomaten aus der Dose | • 400 g Spaghetti |

Sonntag

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| • 400 g Dosentomaten, in Stücken | • 200 g geräucherter Lachs |
| • 2 Zucchini | |
| • 100 g Bulgur | |
| • 250 g Broccoli | |
| • 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln | |
| • 100 g Kirschtomaten | |

Das solltest du zu Hause haben:

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