

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Gefüllte Dampfnudeln
Dienstag	Putengeschnitzeltes
Mittwoch	Smashed Potatoes
Donnerstag	Gnocchi mit Pilzrahmsauce
Freitag	Lachspastete
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Spargel, Schnitzel und Kartoffeln

Nicht vergessen!

Notizen:

Gefüllte Dampfnudeln



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
45 Minuten

Zutaten

- 1 Pk. Pizzateig, Kühlregal
- 2 Pk. Körniger Frischkäse

Zubereitung

1. 1 Pk. Pizzateig (für ca. 3 - 4 Personen) aufrollen, in der Mitte durchschneiden und mit Körniger Frischkäse füllen.
2. Die offenen Kanten aufeinanderschlagen und gut festdrücken.
3. In einem Topf mit Dampfesätzen Wasser zum Kochen bringen, die Dampfesätze fetten und die gefüllte Teigrolle hineinlegen und ca. 20 Minuten (Wenn ihr Hackfleisch als Füllung habt 45 Minuten) dämpfen (Thermomix: 30 Min./Varoma/Stufe 1).
4. Mit Frischkäse als Füllung könnt ihr die Dampfnudeln (eigentlich sind es ähnlich wie Wareniki) süß, mit Vanillepudding (warm mag meine Familie ihn am liebsten) und evtl. Angedickten Kirschen oder frischen Erdbeeren essen. Oder auch herzhaft mit „Oma-Soße“ oder einer anderen hellen Soße sowie angebratenen Zwiebeln, Röstzwiebeln usw.

Hackfleischfüllung:

- 350 g Zwiebeln
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 150 ml Milch
- Salz & Pfeffer

350 g Zwiebeln zerkleinern (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5). 500 g Hackfleisch, 150 ml Milch, Salz & Pfeffer dazugeben und alles vermischen .

Kartoffelbrei:

- 800 g Kartoffeln
- 80 ml Milch
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel

Kartoffeln schälen und ca. 30 Minuten kochen. Zwiebeln würfeln und in 30 g Butter andünsten, zu den gekochten Kartoffeln geben und mit 80 ml Milch zu einem Kartoffelbrei stampfen.

Schmorkraut

- 1 Zwiebel
- etwas Butter oder Öl
- 200 g Weißkohl
- 1-2 Möhren
- 75 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer
- 25 g Tomatenmark

Zwiebel andünsten Tomatenmark dazugeben. Weißkohl und Möhren raspeln, dazugeben und anbraten. Wasser, Lorbeerblätter, Salz & Pfeffer dazugeben und alles schmoren lassen.

Putengeschnetzeltes



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
40 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Putenschnitzel
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 200 g Kräuter Schmelzkäse
- 1 EL Senf
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Paprikapulver
- etwas Pfeffer
- 250 g Cherrytomaten
- etwas Butter zum anbraten

Zubereitung

1. Die Putenschnitzel waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln.
2. Butter in einer Pfanne auslassen und Zwiebel, Knoblauch und Putenschnitzel darin abraten.
3. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten.
4. Mit Sahne und Milch ablöschen, Kräuter Schmelzkäse dazugeben und mit Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Alles gut vermischen, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze weiterköcheln, bis der Schmelzkäse geschmolzen ist.
6. Die Tomaten halbieren, dazugeben und kurz mitköcheln lassen.

TIPP:

Dazu essen wir Nudeln.

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.

Tipp

Sehr lecker schmeckt es auch wenn man die Kartoffeln zusätzlich mit Speckwürfeln und Käse bestreut.

Dazu passt ein leckerer Kräuterquark:

2 - 4 EL gefrorene Kräuter nach Wahl

250 g Magerquark

200 g Doppelrahm-Frischkäse

60 g Mineralwasser

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten gut vermischen (Thermomix: 30 Sek./Stufe 2). Abschmecken und servieren.

Gnocchi mit Pilzrahmsosse



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
60 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- etwas Butter oder Öl zum Andünsten
- 500 g Champignons
- 200 ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- 600 g Gnocchi, Kühlregal
- evtl. eine Ecke (50 g) Champignons-
- Schmelzkäse
- evtl. etwas Petersilie

Zubereitung

1. 1 Zwiebel würfeln und in etwas Butter oder Öl andünsten.
2. 500 g Champignons in Scheiben schneiden und ebenfalls anbraten.
3. Sobald die Champignons Farbe bekommen haben mit 200 ml Sahne ablöschen, mit Salz & Pfeffer würzen und 600 g Gnocchi dazugeben.
4. Evtl. 50 g Schmelzkäse dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Petersilie bestreut servieren.

www.favoritefoodbylari.de

Lachspastete



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

Für den Reis:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Butter zum Anbraten
- 150 g Reis, z.B. Basmati
- 300 ml Gemüsebrühe
- etwas Salz
- 1 EL Petersilie, frisch oder gefroren
- 1 EL Dill, frisch oder gefroren

Weitere Zutaten:

- 2 Pk. Blätterteig aus dem Kühlregal
- 500 g Lachs (frisch oder vollständig aufgetaut)
- 100 g Frischkäse
- Salz & Pfeffer
- 1 Ei
- etwas Milch zum verquirlen

Zubereitung

1. Für den Reis 1 Zwiebel würfeln, 1 Knoblauchzehe pressen und in etwas Butter andünsten.
2. 150 g Reis dazugeben, mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen, mit etwas Salz würzen und auf niedriger Stufe ca. 15 Minuten garen (Garzeit der Reissorte beachten).
3. Zum Schluss 1 EL Petersilie und 1 EL Dill hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Den Backofen auf 180° Umluft (200°C Ober- Unterhitze) vorheizen.
5. Ein Backblech mit Backpapier belegen und 1 Pk. Blätterteig darauf legen.
6. Jetzt mit dem Schichten der Pastete beginnen, dafür
7. zuerst eine dünne Lage Reis längs, in der Mitte des Blätterteigs verteilen.
8. 500 g Lachs darauf platzieren,
9. alles mit Frischkäse bestreichen und
10. mit Salz & Pfeffer würzen.
11. Den Restlichen Reis auf dem Frischkäse verteilen und gut andrücken.
12. Alles mit einer weiteren Packung Blätterteig belegen und bei den Rändern erst einmal den überschüssigen Blätterteig abschneiden und dann gut festdrücken (ich habe eine Gabel immer wieder in Mehl getaucht und die Ränder so fest gedrückt).
13. 1 Ei mit etwas Milch verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. Für ca. 25 - 30 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Tipp

Für das schöne Muster auf der Oberseite, habe ich eine 3. Packung Blätterteig verwendet und einfach regelmäßig kleine Schnitte mit dem Messer hineingeschnitten. Die 3. Blätterteigschicht einfach ganz zum Schluss auf die Pastete legen und dann erst mit dem Verquirlten Ei bestreichen und in den Ofen schieben, dann entsteht das tolle Muster auf der Oberseite.

Alternativ kann man die Pastete auch einfach mit geriebenen Käse bestreuen und backen.

Spargel, Schnitzel Kartoffel



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
3 1/2 Stunden

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln
- 1,5 - 2 kg Spargel (man rechnet ca. 300 - 500 g pro Person)
- 1 TL Salz
- Etwas Zucker
- ein paar Butterflöckchen
- 4 Schnitzel
- Mehl
- Paniermehl
- 2 Eier
- Fett zum Ausbraten
- Salz & Pfeffer

Für die Hollandaise

- 250 g Butter
- 50 g Wasser
- 3 Eigelb
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. 1 kg Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.
2. 1,5 - 2 kg Spargel schälen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Salz dazugeben und den Spargel hineinlegen. Etwas Zucker über alles streuen und ein paar Butterflöckchen oben drauf verteilen. In ca. 15 - 20 Minuten gar kochen (Thermomix: 1 L Wasser im Topf, Spargel im Varoma 25 Min./Varom/Stufe 1)
3. 4 Schnitzel waschen und klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eier verquirlen.
4. Die Schnitzel nacheinander erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden und in heißem Fett goldbraun ausbraten.
5. In der Zwischenzeit für die Hollandaise 250 g Butter schmelzen (Thermomix 4 Min./70°C/Stufe 2) und umfüllen
6. 50 g Wasser, 3 Eigelb, Salz & Pfeffer auf mittlerer Stufe erhitzen (Thermomix: Rühraufsatz einsetzen 2 Min./70°C/Stufe 4).
7. Die geschmolzene Butter sehr langsam unter ständigem Rühren hineinrühren (Thermomix: 4 Min./70°C/Stufe 4 die geschmolzene Butter langsam auf den Mixtopfdeckel gießen).
8. Alles zusammen servieren.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

- 250 g Cherrytomaten
- ca. 2 kg Kartoffeln
- 500 g Champignons
- 1,5 - 2 kg Spargel (man rechnet ca. 300 - 500 g pro Person)

Nudeln, Reis & Co

- 150 g Reis, z.B. Basmati
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 g Nudeln

Aus dem Kühlregal

- 1 Pk. Pizzateig, Kühlregal
- 2 Pk. Körniger Frischkäse
- 400 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 200 g Kräuter Schmelzkäse
- 600 g Gnocchi, Kühlregal
- evtl. eine Ecke (50 g) Champignons-Schmelzkäse
- 2 Pk. Blätterteig aus dem Kühlregal
- 100 g Frischkäse
- 5 Eier
- 250 g Butter

Fleisch & Fisch

- 400 g Putenschnitzel
- 500 g Lachs (frisch oder vollständig aufgetaut)
- 4 Schnitzel

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 Pk. Pizzateig, Kühlregal
- 2 Pk. Körniger Frischkäse

Dienstag

- 400 g Putenschnitzel
- 200 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 200 g Kräuter Schmelzkäse
- 250 g Cherrytomaten
- 300 g Nudeln

Mittwoch

- ca. 1 kg Kartoffeln

Donnerstag

- 500 g Champignons
- 200 ml Sahne
- 600 g Gnocchi, Kühlregal
- evtl. eine Ecke (50 g) Champignons-Schmelzkäse

Freitag

- 150 g Reis, z.B. Basmati
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Pk. Blätterteig aus dem Kühlregal
- 500 g Lachs (frisch oder vollständig aufgetaut)
- 100 g Frischkäse

Samstag

- 1 kg Kartoffeln
- 1,5 - 2 kg Spargel (man rechnet ca. 300 - 500 g pro Person)
- 4 Schnitzel
- 5 Eier
- 250 g Butter

Das solltest du zu Hause haben:

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