

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Zucchini gefüllt mit Lachs und Mozzarella
Dienstag	Spaghetti mit Paprikasoße
Mittwoch	Hot Dog überbacken
Donnerstag	Kartoffelbrei mit Frikadellen
Freitag	Gnocchi mit Spargel und Kürbis
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Spätzle mit Leipziger Allerlei und Schweinefilet

*Nicht vergessen!*

*Notizen:*

# Zucchini gefüllt mit Lachs und Mozzarella



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 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.

# Spaghetti mit Paprikasosse



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
20 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauch
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 230 g gegrillte Paprika aus dem Glas
- 70 g Tomatenmark
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 150 g Frischkäse
- 200 ml Sahne
- 150 ml Wasser
- Ca. 400 - 500 g Spaghetti

## Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. 1 Zwiebel, 2 - 3 Knoblauchzehen fein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Butter oder Öl andünsten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1).
3. 230 g gegrillte Paprika aus dem Glas klein schneiden und dazugeben (Thermomix: dazugeben und 5 Sek./Stufe 5).
4. 70 g Tomatenmark, Salz & Pfeffer, 1 TL Zucker, 150 g Frischkäse, 200 ml Sahne, 150 ml Wasser dazugeben und alles vermischen (Thermomix: 5 Sek./Stufe 8) und alles zusammen aufkochen (Thermomix: 10 Min./100°C/Stufe 1).
5. Nach der Garzeit evtl. Pürieren (Thermomix: 10 Sek./Stufe 8).
6. Spaghetti mit Sauce servieren.

# Hot Dog überbacken

 Portionen  
4 Personen

 Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

Für die Sandwich Sauce:

- 50 g Majo
- 50 g Ketchup
- 1 TL Senf
- Salz
- Knoblauchpulver (Knoblauchgranulat)

Für die Hot Dogs

- 6 Hot Dog Brötchen
- 6 Hot Dog Würstchen
- 1/2 Glas Gewürzgurken (ich nehme da „Dänischer Gurkensalat“ von Kühne)
- Röstzwiebeln
- ca. 100 g Käse gerieben

## Zubereitung

1. Den Backofen bei 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Hot Dog Brötchen in eine Auflaufform legen, dann Sandwich Sauce darin verteilen (ihr könnt aber auch einfach Ketchup, Majo oder Senf verwenden).
3. In jeden HotDog ein Würstchen hineinlegen und die Gewürzgurken darauf verteilen. Wer möchte kann jetzt frische Zwiebeln und/oder Tomaten darauf verteilen sowie die Röstzwiebeln. Hier könnt ihr auch viele andere Zutaten hinzufügen zum Beispiel ein leckeres Chili oder auch bereits jetzt Oliven dazugeben, geschmolzene Tomaten, usw.
4. Danach alles mit geriebenen Käse bedecken und für 10 - 15 Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken.

### Tipp

Wir haben die Hot Dogs nach dem Backen mit leckerer Käsesoße sowie Oliven/Jalapeños usw. Belegt und dann genossen.

# Frikadellen mit Rahmsosse

 Portionen  
4 Personen

 Zubereitungszeit  
60 Minuten

## Zutaten

Für die Frikadellen

- 800 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln (ca. 100 g)
- 2 Kartoffeln (ca. 100 g)
- 70 ml Wasser
- 1 Ei
- 1 1/2 TL Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- 40 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 EL Soßenbinder (dunkel)
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz

## Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Umluft (oder 220°C Ober- Unterhitze) vorheizen.
2. Für die Frikadellen die 2 Zwiebeln und 2 Kartoffeln fein reiben (Thermomix: 80 ml Wasser dazugeben 30 Sek./Stufe 8).
3. 800 g Hackfleisch 80 ml Wasser (Thermomix: das Wasser an dieser Stelle weglassen, da es schon bei den Zwiebeln zugegeben wurde) mit dem Zwiebel-Kartoffelpüree, 1 Ei, Salz & Pfeffer gut vermischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe/ich mag es lieber mit den Händen)
4. Aus der Hackfleischmasse ca. 8 - 10 Frikadellen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (oder auf den ungefetteten Ofenzauberer von Pampered Chef) legen und ca. 30 Minuten im Backofen garen.
5. In der Zwischenzeit für die Rahmsoße 1 Zwiebel würfeln (Thermomix 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Butter andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
6. Mit 200 ml Sahne ablöschen, 300 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühpulver und 1 EL Soßenbinder dazugeben und aufkochen (Thermomix: 6 Min./100°C/Stufe 3).
7. Die Soße mit Salz abschmecken und mit den Frikadellen zusammen servieren.

### Tipp

Statt Soßenbinder kann in der Soße auch 1 EL Tomatenmark mit der Zwiebel zusammen angegünstet werden und evtl. mit etwas Sojasoße abschmecken.

# Gnocchi mit Spargel und Kürbis



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- ca. 300 g Gnocchi aus dem Kühlregal
- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- ½ kleiner Hokkaido Kürbis
- 400 g grüner Spargel
- 50 ml Öl (wer möchte kann auch mehr nehmen)
- 2 TL ital. Kräuter, getrocknet
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz & Pfeffer
- 250 g Hirtenkäse oder Feta
- 1 - 2 TL Honig

## Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober- Unterhitze (180°C Umluft vorheizen).

300 g Gnocchis auf ein Backblech geben (ich hatte einen Stein von Pampered Chef).

400 g Kichererbsen abgießen, abspülen und auf den Gnocchis verteilen.

½ kleinen Hokkaido schälen, in Stücke schneiden und mit 400 g grünem, in Stücke geschnittenen Spargel ebenfalls auf den Gnocchis verteilen.

50 ml Öl, 2 TL ital. Kräuter, ½ TL Paprikapulver sowie Salz & Pfeffer vermischen und über das Gemüse geben.

250 g Hirtenkäse oder Feta zerbröseln, darauf verteilen und 1 - 2 TL Honig über alles träufeln.

Alles zusammen ca. 25 Minuten (schauen ob der Spargel bzw. Kürbis gar ist) im Backofen garen.

## Tipp

Dazu passt ein Petersilien-Joghurt. Ganz einfach Joghurt mit klein geschnittener Petersilie, Salz & Pfeffer und einem Spritzer Zitrone mischen und dazu reichen.

# Spätzle mit Leibziger Gemüse und Schweinefilet



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- Spätzle:
- 500 g Mehl
- 6 Eier
- 200 ml Mineralwasser
- Salz
- Für das Filet
- ca. 600 g Schweinefilet
- Salz & Pfeffer
- ca. 6 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- Gemüse:
- 800 - 1000 g Leipziger Allerlei, tiefgekühlt
- ca. 250 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz & Pfeffer
- 200 g Brunch

## Zubereitung

1. Für die Spätzle 500 g Mehl, 6 Eier, 200 ml Mineralwasser. 1 TL Salz gut durchkneten (Thermomix: 3 Minuten/Teigstufe). Den Teig etwas ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Silberhaut beim Schweinefilet entfernen. Das Filet salzen & pfeffern. ca. 6 Scheiben Schwarzwälder Schinken auslegen, das Filet darauf platzieren und in den Schinken einrollen. Das Filet entweder im Kontaktgrill garen oder von allen Seiten in einer Pfanne anbraten, in Alufolie wickeln und für ca. 15 - 20 Minuten bei 170°C Umluft im vorgeheizten Backofen garen.
3. 800 - 1000 g Leipziger Allerlei gefroren in einen Topf geben, 250 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühpulver sowie Salz & Pfeffer dazugeben und ca. 10 - 13 Minuten garen. Am Ende der Garzeit 200 g Brunch dazugeben und evtl. mit 1 TL Speisestärke (vorher mit etwas Wasser verrühren) binden.
4. In der Zwischenzeit für die Spätzle 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. Alles zusammen servieren.

## Tipp

Das Schweinefilet kann auch mit Senf eingepinselt werden. Schmeckt auch sehr lecker. In das Gemüse zum Schluss klein geschnittene frische Petersilie unterrühren.

# Einkaufsliste für die ganze Woche

## Obst & Gemüse

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| • 2 Zucchini          | • 2 Kartoffeln              |
| • 250 g Broccoli      | • ½ kleiner Hokkaido Kürbis |
| • 100 g Kirschtomaten | • 400 g grüner Spargel      |
| • 3 Zwiebeln          |                             |

## Nudeln, Reis & Co

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| • 400 g Dosentomaten, in Stücken       | • 6 Hot Dog Würstchen             |
| • 100 g Bulgur                         | • 1/2 Glas Gewürzgurken           |
| • 230 g gegrillte Paprika aus dem Glas | • Röstzwiebeln                    |
| • 70 g Tomatenmark                     | • 1 EL Soßenbinder (dunkel)       |
| • Ca. 400 - 500 g Spaghetti            | • 400 g Kichererbsen aus der Dose |
| • 50 g Majo                            | • 500 g Mehl                      |
| • 50 g Ketchup                         | • 7 Eier                          |
| • 1 TL Senf                            |                                   |
| • 6 Hot Dog Brötchen                   |                                   |

## Aus dem Kühlregal

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| • 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln       | • 250 g Hirtenkäse oder Feta                   |
| • 150 g Frischkäse                    | • ca. 6 Scheiben Schwarzwälder Schinken        |
| • 400 ml Sahne                        | • 800 - 1000 g Leipziger Allerlei, tiefgekühlt |
| • ca. 100 g Käse gerieben             | • 200 g Brunch                                 |
| • ca. 300 g Gnocchi aus dem Kühlregal |  |

## Fleisch & Fisch

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| • 200 g geräucherter Lachs | • ca. 600 g Schweinefilet |
| • 800 g Hackfleisch        |                           |

### Das solltest du zu Hause haben:

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

# Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

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

Dienstag

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| • 230 g gegrillte Paprika aus dem Glas | • 200 ml Sahne              |
| • 70 g Tomatenmark                     | • Ca. 400 - 500 g Spaghetti |
| • 150 g Frischkäse                     |                             |

Mittwoch

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| • 50 g Majo          | • 6 Hot Dog Würstchen     |
| • 50 g Ketchup       | • 1/2 Glas Gewürzgurken   |
| • 1 TL Senf          | • Röstzwiebeln            |
| • 6 Hot Dog Brötchen | • ca. 100 g Käse gerieben |

Donnerstag

- |                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| • 800 g Hackfleisch | • 1 EL Soßenbinder (dunkel) |
| • 3 Zwiebeln        | • 200 ml Sahne              |
| • 2 Kartoffeln      |                             |

Freitag

- |                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| • ca. 300 g Gnocchi aus dem Kühlregal | • 400 g grüner Spargel       |
| • 400 g Kichererbsen aus der Dose     | • 250 g Hirtenkäse oder Feta |
| • ½ kleiner Hokkaido Kürbis           |                              |

Sonntag

- |   |  |
|---|--|
| • 500 g Mehl                            | • 800 - 1000 g Leipziger Allerlei, tiefgekühlt |
| • 6 Eier                                | • 200 g Brunch                                 |
| • ca. 600 g Schweinefilet               |  |
| • ca. 6 Scheiben Schwarzwälder Schinken |  |

### Das solltest du zu Hause haben:

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