

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Gerösteter Blumenkohl mit Pellkartoffeln
Dienstag	Spätzle mit Rahmsoße und Frikadellen
Mittwoch	Okroschka
Donnerstag	Ofengemüse in Tomatensoße
Freitag	Spargel mit Bandnudeln und Lachs
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Manti

*Nicht vergessen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

www.favoritefoodbylari.de

# Gerösteter Blumenkohl



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 2 Blumenkohl
- etwas Öl
- Salz & Pfeffer oder Pommes Gewürz
- ca. 40 g Butterflöckchen
- evt. Schinkenwürfel
- etwas geriebener Parmesan
- 250 g Joghurt, natur
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- 1 kg Kartoffeln

## Zubereitung

1. 1 kg Kartoffeln in ca. 25 - 30 Minuten in Salzwasser garen
2. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
3. 2 Blumenkohl in Röschen teilen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit etwas Öl einsprühen und mit Salz & Pfeffer oder Pommes Gewürz würzen. Für 10 Minuten in den Backofen schieben.
4. Nach 10 Minuten das Blech herausnehmen, die Blumenkohlröschen wenden, ca. 40 g Butterflöckchen darauf verteilen, evt. Schinkenwürfel darüber geben und mit geriebenen Parmesan bestreuen.
5. Noch einmal für ca. 10 Minuten in den Backofen schieben.
6. In der Zwischenzeit 250 g Joghurt mit ½ Bund klein geschnittener Petersilie und Salz vermischen.
7. Gerösteten Blumenkohl mit Joghurt und Pellkartoffeln servieren.

## Tipp

Kann auch super gut als Beilage zu Reis oder Kartoffeln sowie Fleisch gegessen werden, dann aber nur 1 Blumenkohl verwenden.

# Spätzle mit Rahmsosse und Frikadellen



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- Für die Spätzle
- 500 g Mehl
- 6 Eier
- 200 ml Mineralwasser
- Salz
- Für die Frikadellen
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 80 ml Wasser
- 1 kg Hackfleisch, gemischt
- 1 Ei
- Salz & Pfeffer
- evt. kleingehackte Petersilie
- Für die Soße
- 1 Zwiebel
- evtl. ½ EL Tomatenmark
- Butter zum Andünsten
- 200 ml Sahne
- 300 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Salz
- 1 EL Soßenbinder (dunkel)

## 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. Für die Frikadellen den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen
3. 1 Zwiebel, 2 Kartoffeln und 80 ml Wasser fein pürieren (Thermomix: 30 Sek./Stufe 8).
4. 1 kg Hackfleisch, 1 Ei, Salz & Pfeffer und evtl. klein geschnittene Petersilie mit der Kartoffel-Zwiebelmasse gut vermischen (ich mache das am liebsten mit den Händen), zu Frikadellen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im backofen ca. 25 - 30 Minuten garen.
5. 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.
6. Für die Rahmsauce 1 Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5). (wer möchte kann noch ½ EL Tomatenmark dazugeben) in etwas Butter andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
7. Mit 200 ml Sahne ablöschen, 300 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühpulver und 1 EL Saucenbinder dazugeben und aufkochen (Thermomix: 6 Min./100°C/Stufe 3).
8. Spätzle mit Frikadellen und Sauce anrichten.

## Tipp

Wer die Sauce nicht so flüssig mag, kann ruhig mehr Saucenbinder verwenden.

# Okroschka



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
Minuten

## Zutaten

- 4 Eier, hart gekocht
- ca. 400 g Kartoffeln, gekocht
- 300 g Fleischwurst
- 1 Salatgurke
- evt. ½ Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- Salz & Pfeffer
- 2 Becher Schmand
- 1 L kaltes Wasser
- etwas Zitronensaft

## Zubereitung

1. ca. 400 g Kartoffeln, 4 Eier, 300 g Fleischwurst, 1 Gurke und evtl. ½ Bund Radieschen möglichst klein schneiden. 1 Bund Schnittlauch in feine Ringe schneiden und 1 Bund Dill hacken.
2. Mit Salz & Pfeffer sowie 2 Becher Schmand vermischen. 1 L kaltes Wasser (gerne auch Sprudelwasser) mit etwas Zitronensaft mischen und unter die Kartoffel-Schmand-Mischung geben. Alles gut verrühren und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

### Tipp

Für eine vegetarische Version kann die Fleischwurst einfach weggelassen werden. Okroschka hält sich etwa 3 Tage lang im Kühlschrank. Ist das ideale Essen bei sehr warmen Wetter.

Okroschka kann super gut aus Kartoffeln vom Vortag zubereitet werden und hält sich etwa 3 Tage lang im Kühlschrank.

# Ofengemüse mit Tomatensosse



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
45 Minuten

## Zutaten

- Sauce**
  - 1 Zwiebel
  - 1 - 2 Knoblauchzehen
  - etwas Butter oder Öl zum Andünsten
  - 700 ml passierte Tomaten
  - 1 - 2 EL Kräuter der Provence
  - 1 Prise Zucker
  - Salz & Pfeffer
- Gemüse**
  - 1 Aubergine
  - 1 Zucchini
  - 5 - 6 Tomaten
  - etwas Olivenöl

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 1 Zwiebel, 1 - 2 Knoblauchzehen würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Butter oder Öl andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
3. 700 ml passierte Tomaten, 1 - 2 EL Kräuter der Provence, 1 Prise Zucker, Salz & Pfeffer dazugeben, alles vermischen (Thermomix: 10 Sek./Stufe 5) und in eine gefettete Auflaufform geben.
4. 1 Aubergine, 1 Zucchini und 5 - 6 Tomaten in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf der Sauce in der Auflaufform schichten.
5. Etwas Olivenöl über dem Gemüse verteilen und für ca. 35 - 45 Minuten im Backofen garen. Wenn das Gemüse schön weich ist kann serviert werden.

### Tipp

Dazu schmeckt frisches Baguette.

# Spargel mit Bandnudeln und Lachs



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 400 g Bandnudeln
- Für den Lachs:
  - 800 g Lachsfilet
  - Salz & Pfeffer (oder Zaubergewürz von Block House
  - Butterflöckchen
- Für den Spargel in Soße:
  - 1 Zwiebel
  - etwas Butter oder Öl zum Anbraten
  - 1 kg Spargel, grün oder weiß
  - 200 ml Sahne
  - 300 ml Milch
  - 250 ml Gemüsebrühe
  - Salz & Pfeffer
  - etwas Muskat
  - 1 - 2 TL Speisestärke (in etwas Wasser aufgelöst)
  - evtl. 100 g Parmesan
  - etwas Petersilie

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 400 g Bandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
3. 800 g Lachsfilet mit Salz & Pfeffer oder dem Zaubergewürz von Blockhouse würzen, ein paar Butterflöckchen darauf verteilen und ca. 15 - 20 Minuten (je nach Dicke des Filets) im Backofen garen.
4. 1 Zwiebel sehr fein würfeln und in etwas Butter oder Öl andünsten. 1 kg Spargel schälen und in ca. 4 - 5 cm lange Abschnitte schneiden. Zu den Zwiebeln geben und ebenfalls andünsten.
5. Mit 200 ml Sahne, 300 ml Milch und 250 ml Gemüsebrühpulver ablöschen, mit Salz & Pfeffer sowie etwas Muskat würzen, und alles zusammen ca. 10 Minuten köcheln lassen.
6. 1 - 2 TL in Wasser aufgelöste Speisestärke unter den Spargel rühren und evtl. 100 g Parmesan unterheben. Alles noch einmal aufkochen lassen.
7. Petersilie klein schneiden und dazugeben.
8. Bandnudeln mit Spargel und Lachs anrichten und servieren.

# 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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Blumenkohl</li><li>• ½ Bund Petersilie</li><li>• 1,6 kg Kartoffeln</li><li>• 1 Salatgurke evtl. ½ Bund Radieschen</li><li>• 1 Bund Schnittlauch</li><li>• 1 Bund Dill</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Aubergine</li><li>• 1 Zucchini</li><li>• 5 - 6 Tomaten</li><li>• 1 kg Spargel, grün oder weiß</li><li>• 6 Zwiebeln</li></ul> |
|---|--|

### Nudeln, Reis & Co

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg Mehl</li><li>• 10 Eier</li><li>• 1 EL Soßenbinder (dunkel)</li><li>• 700 ml passierte Tomaten</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 - 2 EL Kräuter der Provence</li><li>• 400 g Bandnudeln</li></ul> |
|--|--|

### Aus dem Kühlregal

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• evt. Schinkenwürfel</li><li>• etwas geriebener Parmesan</li><li>• 250 g Joghurt, natur</li><li>• 400 ml Sahne</li><li>• 300 g Fleischwurst</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Becher Schmand</li><li>• 300 ml Milch</li><li>• evtl. 100 g Parmesan</li></ul> |
|--|--|

### Fleisch & Fisch

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1,6 kg Hackfleisch, gemischt</li><li>• 800 g Lachsfilet</li></ul> |
|---|

### Das solltest du zu Hause haben:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Zwiebel</li><li>• Knoblauch</li><li>• Gemüsebrühpulver</li><li>• Gewürze</li><li>• Speisestärke</li><li>• Lorbeerblatt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• gefrorene Kräuter</li><li>• getrocknete Kräuter</li><li>• Milch</li><li>• Tomatenmark</li><li>• Mehl</li><li>• Paniermehl</li></ul> |
|--|---|

## Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Blumenkohl</li><li>• evt. Schinkenwürfel</li><li>• etwas geriebener Parmesan</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g Joghurt, natur</li><li>• ½ Bund Petersilie</li><li>• 1 kg Kartoffeln</li></ul> |
|--|--|

Dienstag

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 g Mehl</li><li>• 6 Eier</li><li>• 2 Kartoffeln</li><li>• 1 kg Hackfleisch, gemischt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 200 ml Sahne</li><li>• 1 EL Soßenbinder (dunkel)</li></ul> |
|---|--|

Mittwoch

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 Eier, hart gekocht</li><li>• ca. 400 g Kartoffeln, gekocht</li><li>• 300 g Fleischwurst</li><li>• 1 Salatgurke</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• evt. ½ Bund Radieschen</li><li>• 1 Bund Schnittlauch</li><li>• 1 Bund Dill</li><li>• 2 Becher Schmand</li></ul> |
|--|---|

Donnerstag

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 700 ml passierte Tomaten</li><li>• 1 - 2 EL Kräuter der Provence</li><li>• 1 Aubergine</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Zucchini</li><li>• 5 - 6 Tomaten</li></ul> |
|--|--|

Freitag

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 400 g Bandnudeln</li><li>• 800 g Lachsfilet</li><li>• 1 kg Spargel, grün oder weiß</li><li>• 200 ml Sahne</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 300 ml Milch</li><li>• evtl. 100 g Parmesan</li><li>• etwas Petersilie</li></ul> |
|---|--|

Samstag

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 g Mehl</li><li>• 6 Zwiebeln</li><li>• 600 g Hackfleisch, gemischt</li></ul> |
|---|

### Das solltest du zu Hause haben:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Zwiebel</li><li>• Knoblauch</li><li>• Gemüsebrühpulver</li><li>• Gewürze</li><li>• Speisestärke</li><li>• Lorbeerblatt</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• gefrorene Kräuter</li><li>• getrocknete Kräuter</li><li>• Milch</li><li>• Tomatenmark</li><li>• Mehl</li><li>• Paniermehl</li></ul> |
|--|---|