

Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Wochenplan

Montag	Pasta in Parmesansoße
Dienstag	Steakhouse Pfanne
Mittwoch	Indisches Curry
Donnerstag	Gigantes
Freitag	Toscanisches Lachsfilet
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Schaschlickspieße in Soße

Nicht vergessen!

Notizen:

Pasta in Parmesansoße



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
20 Minuten

Zutaten

Für das glasierte Hähnchen

- 500 g Hähnchenbrust Innenfilets
- etwas Öl zum Anbraten
- Salz & Pfeffer
- 125 ml Hühnerbrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 20 g Butter

- 500 g Spaghetti

Für die Soße

- 1 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- Butter zum Andünsten
- 250 ml Hühnerbrühe
- 500 ml Milch (oder je 250 ml Sahne und Milch)
- 1 ½ TL Speisestärke (in etwas Wasser aufgelöst)
- 150 g geriebener Parmesan
- Salz & Pfeffer
- etwas Petersilie

Zubereitung

1. 500 g Spaghetti nach Packungsanweisung garen.
2. 500 g Hähnchenbrustinnenfilet in etwas Öl anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen.
3. 125 ml Hühnerbrühe dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen.
4. 2 Knoblauchzehen und 1 TL Paprikapulver dazugeben und gut mit dem gegarten Hähnchen vermischen. 20 g Butter dazugeben und alles noch einmal verrühren. Den Deckel wieder auf die Pfanne geben und warmhalten.
5. Für die Parmesansoße 1 Zwiebel und 2 - 3 Knoblauchzehen würfeln und in etwas Butter andünsten.
6. mit 250 ml Hühnerbrühe sowie 500 ml Milch ablöschen, 1 ½ TL in Wasser aufgelöste Speisestärke dazugeben und alles zusammen aufkochen.
7. 150 g geriebenen Parmesan sowie Salz & Pfeffer dazugeben, gut umrühren und die Soße bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
8. Die Spaghetti dazugeben, alles verrühren und mit etws kleingeschnittener Petersilie servieren.

Steakhouse Pfanne



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 800 g Drillingskartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 400 g Rinderhackfleisch
- Butter oder Öl zum Andünsten
- 200 ml BBQ Sauce
- 2 Spitzpaprika
- 300 g Prinzessbohnen, gefroren

- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Kirschtomaten
- 200 g kleine Mozzarellakugeln
- Salz & Pfeffer
- etwas Petersilie

Zubereitung

1. 800 g Drillinge halbieren und ca. 15 Minuten in Salzwasser vorkochen.
2. In der Zwischenzeit 1 Zwiebel und 1 - 2 Knoblauchzehen würfeln und mit 400 g Rinderhackfleisch in etwas Butter oder Öl andünsten.
3. 2 Spitzpaprika in Streifen schneiden und mit 300 g Prinzessbohnen und den vorgegarten Drillingen in die Pfanne geben. Alles gut anbraten.
4. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, 200 ml BBQ Sauce dazugeben, gut vermischen und mit Salz & Pfeffer würzen.
5. 250 g Kirschtomaten dazugeben und alles ca. 5 - 8 Minuten köcheln lassen.
6. 200 g kleine Mozzarellakugeln darauf verteilen, etwas Petersilie klein schneiden und vor dem Servieren über die Steakhouse Pfanne streuen.

Tipp

In die Steakhouse Pfanne passen auch Kidneybohnen und Mais sehr gut.

Indisches Curry



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- etwas Ingwer (ca. 1 cm)
- etwas Butter zum Andünsten
- 1 EL indisches Currygewürz (z.B. Curry Madras)
- 300 ml Hühnerbrühe
- 400 g Dosentomaten, gestückelt
- 400 g Kokosmilch
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- 300 g Reis

Zubereitung

1. 300 g Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. 1 Zwiebel, 3 - 4 Knoblauchzehen sowie den Ingwer sehr fein würfeln (Ingwer reiben) (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5).
3. Alles in etwas Butter andünsten (Thermomix: 3 Min./100°C/Stufe 1)
4. 1 EL indische Currygewürz dazugeben und ca. 30 Sek. andünsten (Thermomix: 30 Sek./100°C/Stufe 1).
5. 300 ml Hühnerbrühe, 400 g Dosentomaten dazugeben und alles einmal aufkochen lassen (Thermomix: 8 Min./100°C/Stufe 1).
6. 400 g Kokosmilch dazugeben. 500 g Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles zusammen ca. 15 Minuten köcheln lassen (Thermomix: 18 Minuten/100°C/Linkslauf Stufe 1 / ich mache das aber lieber im Topf).
7. Mit Salz abschmecken und mit Reis als Beilage servieren.

Tipp

Das Curry kann mit frischem Koriander serviert werden oder auch mit gemahlene Koriandersamen abgeschmeckt werden.

Als Fruchtige Variante kann man Pfirsiche aus der Dose oder frische Mango klein schneiden und bei Punkt 6. dazugeben.

Die Kokosmilch kann durch Sahne ausgetauscht werden.

Gigantes



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
60 Minuten

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 150 ml Olivenöl
- 60 g Tomatenmark
- 500 g passierte Tomaten
- 800 g Dose weiße Riesenbohnen (ich habe sie bei den internationalen Waren gefunden)
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Oregano
- ½ Bund Dill, kleingeschnitten
- 1/2 Bund Petersilie, kleingeschnitten

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170°C vorheizen.
2. 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Möhre und 1 Stange Staudensellerie sehr klein würfeln bzw reiben (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5).
3. 150 ml Öl dazugeben und alles zusammen etwa 5 Minuten andünsten (Thermomix: 5 Min./100°C/Stufe 1).
4. 60 g Tomatenmark dazugeben, ebenfalls mit andünsten (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1) und mit 500 g passierten Tomaten ablöschen. An dieser Stelle kann die Soße püriert werden (Thermomix: 10 Sek./Stufe 8).
5. 800 g Bohnen abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben. Tomatensoße, 1 1/2 TL Salz, 1 TL Oregano sowie den kleingeschnittenen Dill und Petersilie dazugeben und gut vermischen.
6. Die Gigantes für gute 60 Minuten in den Backofen stellen. Zwischendurch ab und zu umrühren.
7. Die Bohnen schmecken mit frischem Brot sowohl kalt als auch warm.

Toscanisches Lachsfilet



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
30 Minuten

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 200 g getrocknete Tomaten mit Öl
- 400 ml Sahne (oder Kochsahne)
- Salz & Pfeffer
- 1 ½ EL Dill
- 2 EL Parmesan
- 500 - 600 g Lachsfilets
- 400 g Bandnudeln

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel und 200 g getrocknete Tomaten mit Öl sehr klein würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und andünsten (Thermomix: 3 Min./100°C/ Stufe 1,5).
3. 400 ml Sahne, Salz & Pfeffer, 1 ½ EL Dill, 2 EL Parmesan dazugeben und alles vermischen (Thermomix: 10 Sek./Stufe 4).
4. 500 - 600 g Lachsfilets in eine Auflaufform geben, evtl. etwas Blattspinat darüber geben. Die Sauce darüber verteilen und Parmesan darüber reiben und ca. 20 - 25 Minuten im Backofen garen.
5. In der Zwischenzeit die Bandnudeln kochen.

Schaschlickspieße in Soße



Portionen
4 Personen



Zubereitungszeit
3 1/2 Stunden

Zutaten

Für die Spieße:

- 1 Paprika, gemischt
- 2 Zwiebeln
- ca. 200 g Schwarzwälder Schinken, am Stück
- 1 kg Fleisch z.B. Gulasch oder Pute oder Hähnchen
- 3 - 4 Würstchen z.B. Krakauer oder Mettenden

Für die Soße:

- 2 Paprika
- 2 - 3 Zwiebeln
- 180 g Tomatenmark
- 800 ml Rinderfond
- 100 ml Honig
- 100 ml Ahornsirup
- 80 ml Rotweinessig
- 60 ml Worcestersauce
- 2 - 3 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz & Pfeffer; evtl. Tabasco
- Butter oder Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen
2. 1 Paprika und 2 Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. 200 g Schwarzwälder Schinken und 3 - 4 Würstchen in Stücke schneiden. Alles abwechselnd mit dem Fleisch und den Würstchen auf Schaschlickspieße stecken.
3. Die Spieße in einer Pfanne anbraten, und in eine Auflaufform legen.
4. Für die Soße 2 Paprika und 2 - 3 Zwiebeln in Scheiben schneiden und in derselben Pfanne wie die Spieße anbraten, evtl. noch etwas Butter oder Öl dazugeben (hier können auch die Reste, die nicht aufgespießt wurden dazugegeben werden).
5. 180 g Tomatenmark dazugeben und ebenfalls etwas anrösten.
6. Mit 800 ml Rinderfond ablöschen. 100 ml Honig, 100 ml Ahornsirup, 80 ml Rotweinessig, 60 ml Worcestersauce, 2 - 3 TL Paprikapulver, Salz & Pfeffer und evtl. etwas Tabasco vermischen und zur Soße dazugeben.
7. Die Soße kurz aufkochen und dann über die Spieße gießen. Alles und die Spieße in der Sauce ca. 90 Minuten garen.
8. Mit frischem Brot, Pommes, Kroketten oder Ofenkartoffeln servieren.

Tipp

Natürlich können die Zutaten die ihr aufspießt variieren. Verwendet einfach das worauf ihr Lust habt. Ich habe noch ca. 200 g Champignons aufgespießt. Ich habe das im Mulex Kontaktgrill zubereitet. Dafür habe ich diesen auf Stufe 5 vorgeheizt. Zuerst die Spieße angebraten, alles rausgenommen und dann alles für die Sauce angebraten. Die Spieße wieder hineingelegt, den Deckel geschlossen und alles ca. 60 Minuten auf Stufe 2,5 - 3 gegart.

Einkaufsliste für die ganze Woche

Obst & Gemüse

- | | |
|-----------------------------|---|
| • 800 g Drillingskartoffeln | • 1 Stange Staudensellerie |
| • 4 Spitzpaprika | • 1 Bund Dill, kleingeschnitten |
| • 250 ml Gemüsebrühe | • 1/2 Bund Petersilie, kleingeschnitten |
| • 250 g Kirschtomaten | • 1 Paprika, gemischt |
| • etwas Ingwer (ca. 1 cm) | • 1 Möhre |

Nudeln, Reis & Co

- | | |
|--|------------------------------------|
| • 675 ml Hühnerbrühe | • 500 g passierte Tomaten |
| • 500 g Spaghetti | • 800 g Dose weiße Riesenbohnen |
| • 200 ml BBQ Sauce | • 1 TL Oregano |
| • 1 EL indisches Currygewürz (z.B. Curry Madras) | • 200 g getrocknete Tomaten mit Öl |
| • 400 g Dosentomaten, gestückelt | • 400 g Bandnudeln |
| • 400 g Kokosmilch | • 800 ml Rinderfond |
| • 300 g Reis | • 60 ml Worcestersauce |
| • 150 ml Olivenöl | • 100 ml Ahornsirup |
| • 240 g Tomatenmark | • 80 ml Rotweinessig |
| | • 100 ml Honig |

Aus dem Kühlregal

- | | |
|---|-------------------------------------|
| • 500 ml Milch (oder je 250 ml Sahne und Milch) | • 200 g kleine Mozzarellakugeln |
| • 200 g geriebener Parmesan | • 400 ml Sahne (oder Kochsahne) |
| • 300 g Prinzessbohnen, gefroren | • ca. 200 g Schwarzwälder Schinken, |
| | • 3 - 4 Würstchen |

Fleisch & Fisch

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| • 500 g Hähnchenbrust Innenfilets | • 500 - 600 g Lachsfilets |
| • 400 g Rinderhackfleisch | • 1 kg Fleisch |
| • 500 g Hähnchenbrustfilet | |

Das solltest du zu Hause haben:

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

Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- | | |
|-----------------------------------|---|
| • 500 g Hähnchenbrust Innenfilets | • 500 ml Milch (oder je 250 ml Sahne und Milch) |
| • 375 ml Hühnerbrühe | • 150 g geriebener Parmesan |
| • 500 g Spaghetti | |

Dienstag

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| • 800 g Drillingskartoffeln | • 250 g Kirschtomaten |
| • 400 g Rinderhackfleisch | • 200 g kleine Mozzarellakugeln |
| • 200 ml BBQ Sauce | |
| • 2 Spitzpaprika | |
| • 300 g Prinzessbohnen, gefroren | |
| • 250 ml Gemüsebrühe | |

Mittwoch

- | | |
|--|----------------------------------|
| • etwas Ingwer (ca. 1 cm) | • 400 g Dosentomaten, gestückelt |
| • 1 EL indisches Currygewürz (z.B. Curry Madras) | • 400 g Kokosmilch |
| • 300 ml Hühnerbrühe | • 500 g Hähnchenbrustfilet |
| | • 300 g Reis |

Donnerstag

- | | |
|----------------------------|---|
| • 1 Möhre | • 800 g Dose weiße Riesenbohnen |
| • 1 Stange Staudensellerie | • 1 TL Oregano |
| • 150 ml Olivenöl | • 1/2 Bund Dill, kleingeschnitten |
| • 60 g Tomatenmark | • 1/2 Bund Petersilie, kleingeschnitten |
| • 500 g passierte Tomaten | |

Freitag

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| • 200 g getrocknete Tomaten mit Öl | • 2 EL Parmesan |
| • 400 ml Sahne (oder Kochsahne) | • 500 - 600 g Lachsfilets |
| • 1 1/2 EL Dill | • 400 g Bandnudeln |

Sonntag

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| • 1 Paprika, gemischt | • 800 ml Rinderfond |
| • ca. 200 g Schwarzwälder Schinken, | • 100 ml Honig |
| • 1 kg Fleisch | • 100 ml Ahornsirup |
| • 3 - 4 Würstchen | • 80 ml Rotweinessig |
| • 2 Paprika | • 60 ml Worcestersauce |
| • 180 g Tomatenmark | |

Das solltest du zu Hause haben:

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