

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Järggulasch mit Spätzle
Dienstag	Gnocchipfanne Mozzarella
Mittwoch	Butter Chicken
Donnerstag	Ofenkartoffeln mit Quark
Freitag	Spargel mit Bandnudeln und Lachs
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Falscher Zwiebelbraten

Nicht vergessen!

Notizen:

# Jägergulasch mit Spätzle



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Paprikaschoten
- ca. 300 g Champignons
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Dijon-Senf
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- evt. etwas Chiliflocken
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Majoran
- Salz & Pfeffer
- 500 ml Malzbier
- 200 g Schmelzkäse
- evtl. etwas Petersilie

## Zubereitung

1. 3 Zwiebeln in halbe oder viertel Ringe schneiden, 1 - 2 Knoblauchzehen fein würfeln und in etwas Butter oder Öl andünsten.
2. 500 g Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, dazugeben und alles gut anbraten.
3. 2 Paprikaschoten und ca. 300 g Champignons in feine Streifen schneiden und zum Fleisch geben. Alles noch einmal andünsten.
4. Das Gulasch mit 2 EL Tomatenmark, 2 TL Dijon-Senf, 2 TL Paprikapulver, evtl. etwas Chiliflocken, 1 TL Gemüsebrühpulver, 1 TL Majoran, Salz & Pfeffer würzen und gut vermischen. mit 500 ml Malzbier ablöschen und alles auf mittlerer Stufe ca. 30 Minuten köcheln lassen.
5. 200 g Schmelzkäse dazugeben, alles noch einmal aufkochen lassen und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

### Tipp

Dazu gab es bei uns Spätzle.

Mit vorgekochten Nudeln in einer Auflaufform vermischen, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten überbacken.

# Gnocchifanne Mozzarella



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
15 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Tomatenmark
- 600 g Gnocchi
- 200 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 100 ml Wasser
- Salz & Pfeffer
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln
- 1 EL Basilikum
- Butter oder Öl zum Braten

## Zubereitung

1. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln und anbraten. 60 g Tomatenmark dazugeben und etwas weiter rösten.
2. 600 g Gnocchis hinzufügen, alles gut vermischen, mit 200 ml Sahne ablöschen und auch 250 ml Milch und 100 ml Wasser dazugeben. Mit Salz & Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. 250 g Kirschtomaten und 1 Pk. Mozzarellakugeln halbieren und mit dem Basilikum zusammen dazugeben. Nochmal kurz aufkochen lassen und servieren.

### Tipp

Dazu passt ein frischer Salat.

# Butterchicken



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
35 Minuten

## Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 2 ½ TL Garam Masala
- etwas Chiliflocken
- Saft einer Limette
- Salz
- 200 g Joghurt
- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- ca. 40 g Butter zum Anbraten
- 500 ml passierte Tomaten
- Salz
- evtl. Cayennepfeffer
- 1 EL Honig
- 150 ml Sahne

## Zubereitung

1. 1 Knoblauchzehe pressen und mit 2 ½ TL Garam Masala, etwas Chiliflocken, Saft einer Limette sowie Salz und 200 g Joghurt vermischen.
2. ca. 500 g Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Joghurt-Marinade vermischen. Ca. 4 - 5 Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. Hähnchen in einer Pfanne anbraten und in eine Schüssel umfüllen (das brät durch die viele Flüssigkeit nicht richtig, wird aber gar).
4. 1 Zwiebel würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in ca. 40 g Butter anbraten (Thermomix: 3 Min./100°C/Stufe 1).
5. Mit 500 ml passierten Tomaten ablöschen und ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe Einköcheln lassen (Deckel drauf, es spritzt sonst) (Thermomix: 13 Min./90°C/Stufe 1).
6. Salz, Cayennepfeffer, 1 EL Honig, 150 ml Sahne dazugeben, alles vermischen und kurz aufkochen lassen (Thermomix: 2 Min./100°C/Stufe 1).
7. Gegartes Hähnchen zu der Sauce geben und alles noch einmal ca. 10 Minuten köcheln (Thermomix: 10 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe).

### Tipp

Dazu passt Reis oder indisches Fladenbrot super gut.

### Anmerkung:

Ich habe hier aufgeschrieben wie man es im Thermomix zubereiten könnte, ich persönlich verwende für dieses Gericht aber lieber die Pfanne.

# Ofenkartoffel mit Quark



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
60 Minuten

## Zutaten

- 8 große Kartoffeln
- 200 g Schmand
- 500 g Quark
- 50 ml Sahne
- 1 - 2 EL Gartenkräuter, gefroren
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
2. 8 große Kartoffeln jeweils in Alufolie einwickeln und für ca. 60 Minuten im Backofen garen.
3. In der Zwischenzeit aus 200 g Schmand, 500 g Quark, 50 ml Sahne, 1 - 2 EL Gartenkräutern sowie Salz & Pfeffer vermischen.
4. Sobald die Kartoffeln fertig sind, diese in der Mitte aufschneiden, die Quarkcreme hineingeben und servieren.

### Tipp

Ofenkartoffeln können auch mit Räucherlachs, gebratenen Hähnchenbrustfilets und/oder Gemüse serviert werden. Da gibt es unendlich viele Varianten.

# Spargel mit Bandnudeln und Lachs



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Zutaten

- 400 g Bandnudeln
  - 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
- 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

## 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.

# Falscher Zwiebelbraten



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
60 Minuten

## Zutaten

- 3 große Zwiebeln
- 2 - 3 TL Paprikapulver, edelsüß
- ca. 1 kg Rinderbraten (z.B. falsches Filet)
- Salz & Pfeffer
- ca. 8 - 10 TL Dijon-Senf
- ca. 1 EL Speisestärke zum Binden
- etwas Butter oder Öl zum Anbraten
- 2 große Zwiebeln
- 60 g Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 250 ml Rotwein
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 600 ml Rinderfond
- Butterschmalz zum anbraten

## Zubereitung

1. 3 große Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. ca. 1 kg Rinderbraten (ich hatte falsches Rinderfilet) in Scheiben schneiden und mit je 1 TL Dijon-Senf bestreichen.
2. Das Fleisch in etwas Butter oder Öl von beiden Seiten anbraten und zur Seite stellen, danach die Zwiebeln anbraten und zum Schluss 60 g Tomatenmark dazugeben und mitbraten.
3. Alles mit 250 ml Rotwein und 600 ml Rinderfond ablöschen, mit 2 - 3 TL Paprikapulver, Salz & Pfeffer würzen und das angebratene Fleisch hinzufügen.
4. Alles zusammen ca. 40 - 50 Minuten auf kleiner Stufe schmoren lassen.
5. Gegen Ende evtl. die Sauce mit ca. 1 EL Speisestärke (in Wasser aufgelöst) binden.
6. 2 große Zwiebeln in Ringe schneiden und mit 1 EL Mehl und 1 TL Paprikapulver gut vermischen.
7. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin knusprig anbraten.
8. Falschen Rostbraten mit Röstzwiebeln servieren.

## Tipp

Bei uns gab es dazu Kartoffelbrei mit Bohnen. Für die Bohnen habe ich ca. 60 g Butter in einer Pfanne geschmolzen bis sie braun war und dann ca. 30 g Paniermehl dazugegeben. Alles etwas andünsten lassen und über die gekochten Bohnen geben.

## Einkaufsliste für die ganze Woche

### Obst & Gemüse

- 2 Paprikaschoten
- ca. 300 g Champignons
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Limette
- 8 große Kartoffeln
- 1 kg Spargel, grün oder weiß

### Nudeln, Reis & Co

- 2 TL Dijon-Senf
- 500 ml Malzbier
- 2 ½ TL Garam Masala
- etwas Chiliflocken
- 500 ml passierte Tomaten
- 400 g Bandnudeln
- evt. Zaubergewürz von Block House
- ca. 8 - 10 TL Dijon-Senf
- 250 ml Rotwein
- 600 ml Rinderfond

### Aus dem Kühlregal

- 200 g Schmelzkäse
- 600 g Gnocchi
- 450 ml Sahne
- 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln
- 350 g Joghurt
- 200 g Schmand
- 500 g Quark
- 1 - 2 EL Gartenkräuter, gefroren
- evtl. 100 g Parmesan

### Fleisch & Fisch

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 800 g Lachsfilet
- ca. 1 kg Rinderbraten (z.B. falsches Filet)

#### Das solltest du zu Hause haben:

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

## Einkaufsliste nach Wochentagen

Montag

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Paprikaschoten
- ca. 300 g Champignons
- 2 TL Dijon-Senf
- 500 ml Malzbier
- 200 g Schmelzkäse

Dienstag

- 600 g Gnocchi
- 200 ml Sahne
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Pk. kleine Mozzarellakugeln

Mittwoch

- 2 ½ TL Garam Masala
- etwas Chiliflocken
- 1 Limette
- 200 g Joghurt
- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 500 ml passierte Tomaten
- 150 ml Sahne

Donnerstag

- 8 große Kartoffeln
- 200 g Schmand
- 500 g Quark
- 50 ml Sahne
- 1 - 2 EL Gartenkräuter, gefroren

Freitag

- 400 g Bandnudeln
- 800 g Lachsfilet
- evt. Zaubergewürz von Block House
- 1 kg Spargel, grün oder weiß
- 200 ml Sahne
- evtl. 100 g Parmesan

Sonntag

- ca. 1 kg Rinderbraten (z.B. falsches Filet)
- ca. 8 - 10 TL Dijon-Senf
- 250 ml Rotwein
- 600 ml Rinderfond

#### Das solltest du zu Hause haben:

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