

Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

Wochenplan KW 3 (2018)



Gulaschsuppe



Zutaten (4 Personen)

- 400 g (Rinder)Gulasch
- 3 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 1-2 Möhren
- 6 - 8 Kartoffeln
- Fleisch- oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Thymian, Paprikapulver
- Tomatenmark
- etwas Mehl zum Andicken
- ggf. Creme fraîche

1. Zwiebeln schälen und klein schneiden
2. Kartoffeln und Möhren schälen und in Stücke schneiden
3. Paprika waschen, Stiel und Innengehäuse entfernen und würfeln
4. Fleisch mit etwas Öl in einem großen Topf kräftig anbraten (es sollte Farbe annehmen)
5. Zwiebel- und Paprikastücke zum Fleisch geben und mit anbraten
6. Fleisch würzen und Tomatenmark (ca. 2 EL) dazugeben
7. Kartoffelstücke hinzugeben und mit Brühe ablöschen bis alles mit Flüssigkeit bedeckt ist
8. auf mittlerer Stufe einige Zeit köcheln lassen (mind. 1 Stunde)
9. mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprika abschmecken
10. sollte die Suppe zu flüssig sein, dann kann sie mit etwas Mehl angedickt werden
11. mit etwas Creme fraîche servieren

Flammkuchen mit Birne, Ziegenkäse und Honig



Zutaten (2 Personen)

- Flammkuchenteig (200 g Mehl, 100 ml Wasser, 1 EL Öl, Prise Salz)
- 200 g Cremne fraîche
- 1 kleine Birne
- eine Rolle Ziegen-Frischkäse
- Honig
- Salz, Pfeffer



1. Zutaten für den Flammkuchenteig kneten und in Folie gewickelt kühl lagern
2. Backofen vorheizen (Umluft, 200 Grad)
3. Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden
4. Flammkuchenteig möglichst dünn ausrollen (entweder zu einem großen Flammkuchen oder mehreren kleinen) und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben
5. Flammkuchenteig mit Creme fraîche bestreichen und mit Birne belegen
6. Ziegenfrischkäse auf dem Flammkuchen verteilen
7. mit Salz und Pfeffer bestreuen
8. im Backofen etwa 15 min backen (Flammkuchen sollten etwas Farbe annehmen)
9. aus dem Ofen nehmen, mit etwas Honig beträufeln und noch warm genießen

Überbackene Röstiecken



Zutaten (4 Personen)

- 1 Beutel TK Röstiecken für den Backofen
- Sauce Hollandaise
- Gemüse nach Wahl (z.B. geschmorte Champignons, gekochter Brokkoli)
- ggf. Kochschinken
- Salz, Pfeffer
- geriebener Käse

1. Röstiecken auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech legen
2. im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft) etwa 5 Minuten anbacken
3. aus dem Ofen nehmen und mit Sauce Hollandaise, Gemüse und Käse belegen
4. mit Salz und Pfeffer etwas würzen
5. weitere 10 min backen

Pasta mit Thunfisch-Mascarpone-Soße



Zutaten (4 Personen)

- 400 - 500 g Pasta
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Thunfisch
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g Mascarpone (wahlweise geht auch Frischkäse)
- Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum getrocknet (alternativ: Pizza-Gewürz)



1. Zwiebel würfeln
2. Pasta kochen
3. in einem Topf mit etwas Öl Zwiebel glasig dünsten
4. Thunfisch, Tomatenmark und Mascarpone hinzugeben
5. mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und abschmecken
6. Soße mit den Nudeln servieren

Süße Hefeklöße



Zutaten (5 Klöße)

- Hefeteig (halber Hefewürfel, 100 ml warme Milch, 250 g Mehl, 2 EL Zucker, 1 Ei)
- ggf. Vanillesoße, rote Grütze o.ä.



1. Hefeteig in kleine Bälle formen und auf einem bemehlten Küchentuch ruhen lassen (vergrößern sich)
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und ein Küchentuch drüber spannen (ich leg es in ein Sieb über dem Topf) und mit Deckel Klöße nebeneinander über dem Dampf garen (ca. 20 min)