



# 2 Kinder, kommt essen!

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

## Wochenplan KW 6 (2018)



### One-Pot-Cheeseburger-Pasta



#### Zutaten (4 Personen)

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 1 Dose passierte Tomaten
- ca. 750 ml Gemüsebrühe
- 6 EL Ketchup
- 1 EL Dijonsenf
- 500 g Nudeln (z.B. Fusilli)
- 300 g Cheddar, gerieben
- 1 Tomate, gewürfelt und Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten fürs Servieren
- Salz, Pfeffer

1. Hackfleisch in einem großen Topf zusammen mit der Zwiebel anbraten
2. mit der Gemüsebrühe ablöschen und alle weiteren Zutaten (bis auf den Käse) hinzugeben
3. ca. 15 min köcheln lassen (immer wieder umrühren) und probieren, ob die Nudeln bereits weich sind
4. mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. am Ende den Käse unterheben und mit Tomate und Lauchzwiebeln servieren

### Bohnensuppe mit Pesto



#### Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Glas Wachsbohnen
- etwa 4-5 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Pesto verde



1. Bohnen abtropfen lassen
2. Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden
3. alles zusammen in einen Topf geben, mit Wasser gerade eben bedecken und köcheln lassen (ca. 20 min)
4. pürieren
5. mit etwas Pesto servieren (ich habe daher die Suppe nicht extra gewürzt)

### Fleischlose Frikadellen mit Tomatenreis



#### Zutaten (ca. 8 Frikadellen)

- 1 Dose Bohnen (Kidney- oder schwarze Bohnen)
- 1 Ei
- 4 EL Paniermehl
- 1 Zwiebel
- eine Hand voll geriebenen Käse
- Beilage: Reis, Tomaten, Tomatenmark, Salz, Paprikapulver

1. Bohnen abtropfen und einmal mit klarem Wasser abspülen
2. Zwiebel schälen
3. Zwiebel und Bohnen zerkleinern/pürieren (ich hab sie mit der Küchenmaschine zerkleinert)
4. Masse mit dem Paniermehl und einem Ei vermengen und eine Hand voll Käse hinzugeben
5. mit den Händen kleine Frikadellen formen
6. in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl beidseitig anbraten
7. dazu: Reis mit Tomatenstücken, etwas Tomatenmark und Gewürzen kochen (ich habe Milchreis/Risottoreis genommen, denn den kann Mini besser selbstständig mitessen)

### Pide



#### Zutaten

- Hefeteig
- Rinderhack (ich hatte für 5 Pide etwa 300g)
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- etwas Tomatenmark
- Olivenöl
- Gewürze (Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer) und ggf. Petersilie
- TK-Blattspinat
- dazu Joghurt mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver oder Feta
- (ggf. ein Eigelb zum Bepinseln vorm Backen)

1. Paprika waschen, Gehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden
2. Zwiebel schälen und in Stücke schneiden
3. TK-Blattspinat auftauen lassen
4. in einem Topf mit etwas Öl die Hälfte der Zwiebelstücke anbraten und den Spinat hinzugeben
5. kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen
6. Rinderhack würzen (Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver) und mit etwas Tomatenmark und einem Schuss Olivenöl vermengen
7. Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen
8. Hefeteig in gleich große Kugel formen (ich hatte 9) und jeweils auf einer Fläche mit Mehl länglich ausrollen
9. Füllung (entweder Spinat oder die rohe Hackmasse) in die Mitte geben
10. die Enden der Pide-Schiffchen zusammendrehen
11. ca. 20 min backen
12. ggf. etwas Petersilie drüberstreuen
13. mit Joghurtsoße servieren

### Seelachs mit Senfsoße, Buttergemüse und Kartoffeln



#### Zutaten

- Fisch nach Wahl
- etwas Butter
- 2 EL Mehl
- Milch
- ca. 2 EL Senf
- (mögliche Beilagen: Kartoffeln, Buttergemüse, Gurkensalat)

1. Fisch in einer Pfanne mit Öl/Fett anbraten und aus der Pfanne nehmen
2. etwas Butter zum Bratfett geben und schmelzen lassen
3. Mehl mit einem Schneebesen in die zerflüssene Butter einrühren und mit Milch ablöschen (ca. 2 Tassen)
4. rühren, rühren und rühren und vom Herd nehmen, sobald die Soße andickt
5. etwas Senf mit einrühren (wer es flüssiger mag, gibt etwas mehr Milch hinzu)
6. Fisch mit Senfsoße und weiteren Beilagen servieren