

„Kinder, kommt essen!“

Ein täglicher Gruß von unserem Familientisch

Wochenplan KW 4 (2019)



Pulled Chicken „Mexican“



Zutaten (4 Personen)

- 3 oder 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 große Zwiebel
- 250 ml Tomatenketchup
- 1 EL Balsamico
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 TL Worcestersauce
- Spritzer Tabasco
- 1 EL Mole-Gewürz
- Salz, Pfeffer
- außerdem Kidneybohnen, Mais und ggf. Jalapeños
- dazu passt Reis und/oder Tortillas, Sour Cream und Guacamole



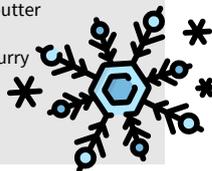
1. Hähnchen säubern und trocken tupfen
2. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden
3. für das Pulled Chicken den Topfboden mit etwas Öl bedecken und mit den Zwiebelscheiben ablegen
4. darauf werden die Hähnchenbrustfilets dicht beieinander gelegt
5. aus den verbliebenen Zutaten wird eine Sauce kalt angerührt und gleichmäßig über das Fleisch gegossen
6. nun den Herd zunächst einmal auf die höchste Stufe stellen, damit es Hitze bekommt und anfängt zu köcheln
7. anschließend auf eine kleine Stufe stellen und ca. 2 Stunden köcheln lassen
8. das Hähnchenfilet wird so weich gekocht und bekommt ein tolles Aroma
9. das Fleisch lässt sich dann mit der Gabel "zerflücken" und kann mit der Sauce verrührt werden
10. mit Salz und Pfeffer abschmecken
11. zum Schluss habe ich die Kidneybohnen und den Mais hinzugegeben
12. serviert habe ich das Pulled Chicken mit Reis und Tortillas

Chinesische Nudeln in Erdnusssoße



Zutaten (4 Personen)

- Gemüse nach Wahl (ich hatte 3 Möhren, 1 rote Paprika und 1 große Zwiebel)
- 200 g Sahne
- 3 oder 4 EL Erdnussbutter
- Schuss Milch
- Salz, Pfeffer, (Thai)Curry
- ggf. Erdnüsse
- dazu Mie-Nudeln



1. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden (Tipp: die Möhre schneide ich mit dem Sparschäler in Streifen, so ist sie schneller gar beim Andünsten)
2. in einer tiefen Pfanne oder einem Wok mit etwas Öl das Gemüse anbraten (ggf. vorgekochtes Gemüse wie Brokkoli o.ä. erst am Ende hinzugeben)
3. mit Sahne und Milch ablöschen
4. Erdnussbutter hinzugeben
5. kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und (Thai)Curry abschmecken
6. gewünschte Menge an Mie-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und unter die Soße heben
7. einige Erdnüsse hinzugeben (sollte kein Kleinkind mitessen, ansonsten separat servieren)

Westfälische Kartoffelsuppe



Zutaten (4 Personen)

- ca. 1,5 kg Kartoffeln
- 1 Stange Porree
- 1 Möhre
- Gemüsebrühe
- etwa 5 Gewürzgurken
- Stückchen Butter
- ca. 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Bockwurstchen/Wiener Wurstchen



1. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden
2. Porree in Scheiben schneiden und waschen, Möhre schälen und würfeln
3. Kartoffeln, Möhre und Porree im Topf mit Wasser/Gemüsebrühe bedecken und köcheln lassen (ca. 30 min). Alles ein wenig durchstampfen
4. Gewürzgurken und Wurstchen in Stücke schneiden
5. in einer Pfanne etwas Butter zum Schmelzen bringen und Mehl mit dem Schneebesen einrühren bis eine Masse entsteht
6. mit etwas Brühe der Suppe ablöschen und die Mehl-Klumpchen-Masse zurück in die Suppe geben
7. Gurken und Wurstchen in die Suppe geben und ggf. etwas Gurkenwasser
8. mit Salz und Pfeffer abschmecken

Curry-Möhren-Risotto mit Cashewnüssen und Feta



Zutaten (4 Personen)

- etwa 500 g Risotto-Reis
- ca. 1,5 l Gemüsebrühe (ggf. mehr)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- etwas Tomatenmark
- 3 oder 4 Möhren
- frischen Basilikum
- Feta
- Cashewkerne
- 1 EL Curry
- Salz, Pfeffer, Zucker

1. in einem Topf mit etwas (Oliven)Öl die Zwiebel andünsten, Reis hinzugeben und kurz mit andünsten
2. Möhren schälen, Enden abschneiden und möglichst fein raspeln
3. Möhrenraspeln ebenfalls mit andünsten und etwa 2 EL Tomatenmark hinzugeben
4. etwas zuckern und 1 EL Curry hinzugeben
5. mit Gemüsebrühe ablöschen (ich bedecke immer zunächst den Reis und gebe nach und nach Flüssigkeit nach)
6. köcheln lassen (ca. 15 - 20 min) und immer wieder umrühren bis die Flüssigkeit fast verkocht ist (es darf ruhig matschig sein)
7. mit Salz und Pfeffer abschmecken
8. Cashewkerne etwas zerkleinern, Feta zerbröseln, frischen Basilikum hacken
9. Feta mit Cashewkernen und Basilikum mischen und zum Risotto servieren
10. ggf. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und zum Risotto servieren

Kartoffelsalat mit Backfisch/Fischstäbchen



Zutaten (große Schüssel)

- 2 kg Kartoffeln
- 5 oder 6 Eier
- 1 Glas Mayonnaise
- 1 kleines Glas Gewürzgurken
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken und kochen lassen bis sie gar sind (etwa 30 min, je nach Größe der Kartoffeln)
2. Eier in Wasser hart kochen, abschrecken und pellen
3. in einer Schüssel die Mayonnaise mit den Zwiebelstücken vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen
4. Eier klein schneiden und zur Mayonnaise geben
5. Gewürzgurken in kleine Stücke schneiden und ebenfalls zu der Mayonnaise geben
6. etwas von dem Essigwasser der Gurken dazugeben
7. Kartoffeln abschütten, kalt werden lassen und pellen
8. Kartoffeln in Scheiben schneiden und zur Mayonnaise geben
9. Kartoffelsalat einige Zeit im Kühlschrank durchziehen lassen