

Februar-Wochenplan

SKinder,
kommt essen!

Pasta mit Honig-Rosenkohl



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Beutel/Netz Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 400 – 500 g frische Pasta
- 4 EL Honig (Oliven)Öl
- Salz, Pfeffer
- Parmesan
- für die Kids: Pesto&Caprese

Zubereitung:

1. Rosenkohl säubern (Strunk abschneiden und die ersten Blätter entfernen) und halbieren
2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
3. Rosenkohl und Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, Honig mit hinzugeben
4. Nudeln unter den Rosenkohl mischen und ggf. noch etwas Öl hinzugeben
5. mit Salz und Pfeffer abschmecken
6. mit Parmesan oder anderem Käse servieren

Mie-Nudeln mit Gemüse und Erdnussauce



Zubereitung:

1. Gemüse waschen, säubern und in mundgerechte Stücke schneiden
 2. in einer tiefen Pfanne das Gemüse in Öl anbraten (Brokkoli erst zum Schluss hinzugeben)
 3. parallel Nudeln nach Packungsanleitung kochen
 4. wenn das Gemüse bissfest angebraten ist, Nudeln abgießen und mit dem Gemüse vermischen
 5. etwas Sojasauce unter die Nudeln rühren
 6. in einem Topf Erdnussbutter mit der Sahne einmal aufkochen lassen, Curry hinzugeben und mit Brühe die Sauce cremig rühren (Brühe bis zur gewünschten Konsistenz dazugeben)
 7. Nudeln mit der Sauce servieren
- optional: mit Erdnüssen servieren

Zutaten für 4 Personen:

- 400-500 g Mie-Nudeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 1-2 Möhren
- Brokkoli vorgegart
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Currypulver
- 200 g Sahne
- etwas Gemüsebrühe
- Öl zum Anbraten
- Spritzer Sojasauce
- optional: einige Erdnüsse

Graupensuppe (vegetarisch)



Zubereitung:

1. Kartoffeln in Würfel schneiden, Lauch in Scheiben schneiden und gut waschen
2. Graupen, Lauch und Kartoffeln zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis eine dickflüssige Suppe entsteht
3. währenddessen Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden
4. Möhren je nach gewünschter Bissfestigkeit sofort oder etwas später zur Suppe geben
5. mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zutaten:

- 250 g Graupen
- 4 Kartoffeln
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- Salz und Pfeffer

Kartoffeltaschen mit Salat



Zubereitung:

1. Kartoffeltaschen nach Packungsanweisung zubereiten (im Backofen oder in der Heißluftfritteuse)
2. fertige Kartoffeltaschen mit Salat servieren

Wir hatten Romanasalat, Gurke, Tomate und geraspelte Möhre mit einem Kräuter-Öl-Dressing dazu.

Zutaten für 4 Personen:

- Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, verzehrfertig
- gemischter Salat



Zutaten für 4 Personen:

- Falafel
- 1 Apfel
- 1 Salatgurke
- 200 g Saure Sahne
- 2 EL Milch
- Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer, Dill
- dazu passt Fladenbrot/Pitabrot

Zubereitung:

1. Falafel nach Packungsanweisung zubereiten bzw. verzehrfertige Falafel anbraten
2. Apfel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Gurke in mundgerechte Stücke schneiden
4. Saure Sahne mit Milch, Zitronensaft, einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Dill vermischen
5. Apfel- und Gurkenstücke mit dem Sahne-Dressing vermischen
6. Apfel-Gurken-Salat mit Falafel und ggf. Pita- oder Fladenbrot servieren