

März-Wochenplan

☺ Kinder,
kommt essen!

Pizzadillas



Zutaten für 4 Personen:

8 Tortilla-Wraps
Tomatensauce
Belag nach Wahl:
z.B. Mais, Salami, Thunfisch,
Zwiebel, Schinken, Paprika etc.
Salz, Pfeffer, Oregano
Pizzakäse (z.B. geriebener
Gouda)

Zubereitung:

1. Tortillas an einer Seite bis zur Mitte einschneiden
2. Tortillas beliebig belegen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
3. Tortillas einschlagen (am Einschnitt im Uhrzeigersinn beginnen)
4. gefaltete Tortillas im Kontaktgrill erhitzen und genießen

Paprika-Hack-Pfanne mit Reis



Zubereitung:

1. Paprika in kleine Stücke oder Streifen schneiden
2. Zwiebel häuten, fein würfeln
3. Gehacktes in einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten
4. Paprika und Zwiebel hinzugeben
5. mit der Gemüsebrühe ablöschen und Ajvar oder Curryketchup hinzugeben
6. ca. 10 min köcheln lassen und immer wieder umrühren
7. Parallel dazu Reis nach Packungsanleitung kochen
8. Reis mit der Paprika-Hack-Sauce servieren

Zutaten für 4 Personen:

250 g Reis
500 g Hackfleisch
2-3 Paprika
1 Zwiebel
ca. 4 EL Ajvar oder Curryketchup
ca. 800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver

Der Reis könnte auch direkt in der Sauce mitgekocht werden, dann die Kochzeit auf ca. 25 min erhöhen und immer wieder umrühren.

Ofen-Süßkartoffeltaler mit Ziegenfrischkäse, Spargel, Zwiebeln und Honig



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Spargel waschen, unteres Drittel abbrechen, restlichen Spargel in Stücke schneiden
2. Süßkartoffel waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden
3. Backofen vorheizen (180 Grad, Umluft)
4. Süßkartoffelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Öl bestreichen
5. Süßkartoffelscheiben etwa 15 min im Ofen backen
6. in der Zwischenzeit in einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Spargel darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
7. Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen holen, mit Ziegenfrischkäse bestreichen, Spargel-Zwiebel-Mischung draufgeben und mit Honig und Pinienkernen servieren

Zutaten für 2 Personen:

1 große Süßkartoffel
6-8 Stangen grüner Spargel
1 Zwiebel
100 g Ziegenfrischkäse
Honig
Salz, Pfeffer
Öl
Pinienkerne

optional: Champignons

Die Kids hatten stattdessen Smashed-Potatoes mit Kräuterquark.

Cremige Funghi-Pasta



Zutaten für 4 Personen:

400-500 g Pasta
250 g Champignons
1 Zwiebel
150 g Sahne
Salz, Pfeffer, ital. Kräuter
frischer Basilikum
Öl

Zubereitung:

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden
2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
3. Pasta nach Packungsanleitung kochen
4. eine Pfanne mit Öl erhitzen, Champignon- und Zwiebelstücke darin anbraten
5. mit Salz, Pfeffer und ital. Kräutern würzen und mit der Sahne ablöschen
6. Pasta abgießen und dazugeben
7. mit viel frischem Basilikum servieren

Rote Linsensuppe



Zubereitung:

1. Zwiebel und Möhren schälen und würfeln
2. Linsen waschen
3. Etwas Öl im Topf erhitzen und Zwiebelwürfel kurz andünsten
4. Möhren und Linsen hinzugeben und mit Gemüsebrühe/Wasser bedecken
5. ca. 10 min köcheln lassen
6. pürieren und würzen
7. Joghurt mit Salz, Pfeffer und ggf. Knoblauch mischen
8. etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und Chiliflocken/-pulver rein rühren
9. Suppe mit dem Joghurt und ggf. Chili servieren

Zutaten für 4 Personen:

250 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 Möhren
etwas Tomatenmark
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer,
Kreuzkümmel
Öl

dazu: Joghurt/Creme fraîche, Chiliflocken, Butter, Fladenbrot

Fladenbrot dazu reichen