



Montag

REZEPT

Omas Brotpudding

DAS PASST DAZU

Milchschaum und Cappuccino für die Eltern.

TIPP

Macht zum Mittagessen eine kalte Gurkensuppe:

Eine Salatgurke, 500 ml Buttermilch, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, und Dill gut pürieren.

Stren genommen ist der Vanillepudding, wie wir ihn kennen, eine Creme: Denn ein klassischer Pudding hat eine schnittfeste, brotartige Konsistenz und wird mit Ei gebunden.

Dienstag

REZEPT

Fruchtiger Reissalat

DAS PASST DAZU

Putenbrust - gebraten, gegrillt oder gekocht.

TIPP

Curry ist nicht gleich Curry.

Die Gewürzmischung haben britische KöchInnen entwickelt, um die indische Küche in der Heimat nachkochen zu können. In Indien kommen die Gewürze einzeln ins Gericht, Currypulver kennt man in der Form dort nicht. Es lohnt sich, auf (Bio-) Qualität zu achten. Denn je unbehandelter die Gewürze sind, umso intensiver und aromatischer ist ihr Geschmack. Curry muss nicht unbedingt scharf sein.

Mittwoch

REZEPT

Bohnen One Pot

DAS PASST DAZU

Erdbeeren zum Nachtisch.

TIPP

Bohnen haben eine relativ kurze Saison in Deutschland. Weil der Bohnen One Pot aber so gut schmeckt, kann er außerhalb der Saison auch mal mit Tiefkühl-Bohnen zubereitet werden. Tiefkühlkost hat nicht immer das beste Image, es sollte sicherlich nicht die Regel sein. Ernährungsphysiologisch ist es eine Alternative zum frischen Gemüse. Mehr Infos zum CO₂-Fußabdruck: <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/die-milchdebatte/klimakiller-tiefkuehlkost/>

Donnerstag

REZEPT

Zucchini-Frittata

DAS PASST DAZU

Kräuterquark und Pellkartoffeln (für Freitag mitkochen).

TIPP

Zum Braten am besten Bratöl verwenden. Das Öl wurde schonend behandelt und ist daher hoch erhitzbar. Bratöl gibt es auf der Basis von Sonnenblumen- oder Olivenöl, manchmal aber auch als Gemisch. Butterschmalz oder Kokosöl sind auch hoch erhitzbar, sie haben jedoch einen prägnanteren Eigengeschmack. Kalt gepresste native Öle sowie Butter und auch Margarine sollten fürs Braten nicht verwendet werden.

Freitag

REZEPT

Forellencreme

DAS PASST DAZU

Knäckebrot (Woche 3) oder Joghurtbrötchen (Woche 10).

TIPP

Macht zum Mittagessen Gratiniertes Gemüse (Woche 6) mit Bratkartoffeln.

Treffpunkt in der Küche ist dieses Mal 1,5 Stunden bevor der große Hunger da ist: Wer übernimmt welche Arbeit? Denn hungrig kochen entmutigt alle.

Mit den Brötchen anfangen, während sie im Backofen sind, können alle gemeinsam die Forelle in Ruhe betrachten, ggf. entgräten und die Creme zubereiten.