

# Familienküche

## Wochenplan Nr. 3



### Montag

#### REZEPT

#### Heute ein Frühstück: Knäckebrötchen

#### DAS PASST DAZU

Ein cremiger Bananenquark mit Kakao abgeschmeckt zum Dippen

#### TIPP

Macht zum Mittagessen unsere Möhren-Cremesuppe mit Kräuterrahm – diesmal mit Tiefkühl-Erbisen.

#### Knäckebrötchen als Ostergeschenk?

Die trockenen Zutaten in eine Flasche füllen, Zubereitungshinweis dekorativ anhängen und „vor die Tür“ der Lieben stellen.

### Dienstag

#### REZEPT

#### Gemüse-Nuss-Bratlinge

#### DAS PASST DAZU

Der Kräuterrahm von gestern oder etwas selbstgemachter Ketchup von den Rosmarin-Kartoffelspalten

#### TIPP

Das regionale Lager-, bzw. Wintergemüse geht zu Ende und wir warten gespannt auf die neue Ernte – auch beim Brokkoli. Das Gute: Mit Kohlrabi, Rote Bete oder Möhren schmeckt der Bratling mindestens genauso gut!

### Mittwoch

#### REZEPT

#### Heute ein Nachtisch: Frucht-Vanille-Quark

#### DAS PASST DAZU

Hier passt das Knusper-Müsli aus Woche 2 als Topping perfekt

#### TIPP

So lange die Erdbeeren noch wachsen, könnt ihr auch prima Tiefkühl-Beeren nehmen.  
Macht zum Mittagessen den Nudel Gemüsetopf einmal weiß und cremig und ersetzt den Tomatensaft durch Vollmilch und das Wasser durch Gemüsebrühe. Experimentierfreudige nehmen Champignons anstelle der Möhren.

### Donnerstag

#### REZEPT

#### Tortilla mit Spinat

#### DAS PASST DAZU

Pellkartoffeln mit einem Teelöffel Salz und etwas Kümmel gekocht, für den besonderen Geschmack

#### TIPP

Der Klassiker Rührei, Spinat und Kartoffelpüree zu Gründonnerstag – heute in der spanischen Variante! Hier könnt ihr auch 250 g der Pellkartoffeln gewürfelt unter die rohe Eiermasse geben.  
Kleine Kinder lieben es, den Spinat mit den Händen zu zupfen, womit der Spinat an Attraktivität gewinnt.

### Freitag

#### REZEPT

#### Fischstäbchen

#### DAS PASST DAZU

Bratkartoffeln (Donnerstag doppelte Menge Pellkartoffeln kochen) und ein großer bunter Frühlingsalat

#### TIPP

Diese super Salatsöße können Kinder schon allein im Schraubglas schütteln können und die sich im Kühlschrank 5 Tage hält:

- 250 g Vollmilch-Joghurt,
- 50 ml Olivenöl,
- 150 g Tomatenmark,
- 130 ml Orangensaft,
- ½ TL Salz, (evtl. auf 2-3 kleinere Gläser verteilen)