

Familienküche

Wochenplan Nr. 4



Ostermontag

REZEPT

Gemüsequiche mit Spargel und Möhren

DAS PASST DAZU

Kohlrabi Carpaccio: in dünne Scheiben geschnittener Kohlrabi mit Olivenöl und Zitronensaft mariniert

TIPP

Grüner Spargel erinnert an Brokkoli und ist weniger bitter als sein weißer Kollege. Bei Kindern kommt er deshalb besser an und muss außerdem nicht geschält werden. Den Mürbeteig könnt Ihr prima einige Tage vorher zubereiten und in der Form im Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahren.

Dienstag

REZEPT

Heute ein Frühstück: Haferbrei mit Obst

DAS PASST DAZU

Geröstete Kerne von Sonnenblume, Sesam, oder Kürbis und frische Kräuter, z. B. Zitronenmelisse

TIPP

Wenn Kerne noch nicht gut gekaut werden können, schmeckt ein Sesam-, oder Sonnenblumenkern-Mus sehr fein dazu. Macht zum Mittagessen goldgelbe Knusperkartoffeln mit dem Rezept der Rosmarinkartoffeln aus Woche 1. Ersetzt den Rosmarin durch 2–3 Esslöffel feinen Maisgries (Minuten Polenta).

Mittwoch

REZEPT

Gemüsesuppe mit Fleischbällchen

DAS PASST DAZU

Mit Knoblauch und Olivenöl bestrichenes Röstbrot – oder eine Hand voll Buchstabennudeln mitkochen

TIPP

Heute mal Lust auf vegetarisch? Tauscht das Hackfleisch durch Naturtofu aus, diesen könnt ihr grob würfeln, in Sojasoße und Öl marinieren und in der Pfanne braten. Ostern ist schon wieder ein paar Tage vorbei, hier darf ein kleines Eis zu einem Lächeln führen.

Donnerstag

REZEPT

Brotaufstrich: Linsen-Gemüse Aufstrich

DAS PASST DAZU

frisches Vollkornbrot und viel frisches Gemüse zum Dippen

TIPP

Macht zum Mittagessen Eure Lieblingsnudeln mit Sahnesoße und etwas Bärlauch, dem Frühlingsstar aus dem Wald.

Kräuterlimonade vorbereiten: Drei Bund Minze, 20 Gänseblümchen, Saft von 3 Zitronen, 3 EL Honig, 150 ml Apfelsaft. Alles in einen großen Messbecher geben und mit einem Holzlöffel etwas andrücken, abgedeckt 24 Std. kühlen.

Kino-Freitag

REZEPT

Pizza Margherita

DAS PASST DAZU

Kräuterlimonade: Die Kräuter über einem Sieb ausdrücken und den Sirup auffangen und mit Mineralwasser genießen

TIPP

Bei unserer Familienpizza für den Kino-Freitag bekommt jeder seine Ecke, die er nach Lust und Laune belegen kann. Frisch gebacken aus einer Serviette geschlemmt, dazu die Kräuterlimonade, gemeinsam vor einem schönen Film.