

Familienküche

Wochenplan Nr. 5



Montag

REZEPT

Nachtisch: Vanillepudding

DAS PASST DAZU

Rhabarberkompott gesüßt mit Banane: zieht 800 g Rhabarber ab, würfelt ihn und kocht ihn mit 2 zerdrückten Bananen (ca.250g) 10 Minuten

TIPP

Macht zum Mittagessen die Möhrencremesuppe aus Woche 1 mit Roter Bete. An Stelle des Kräuterrahms passt Crème fraîche sehr gut. Wem die Rote Bete zu erdig ist, kocht einen Apfel mit.

Dienstag

REZEPT

Gemüse-Flammkuchen

DAS PASST DAZU

Möhrensalat: Geraspelte Möhren mit der Schüttel-Salatsoße von Karfreitag und gerösteten Sonnenblumenkernen

TIPP

Macht die doppelte Menge Teig (12 Kinder), rollt 4 kleine dünne Fladen von der Hälfte des Teiges aus und friert sie ungebacken ein (jeweils durch ein Stück Backpapier getrennt). So könnt ihr jederzeit einen Flammkuchen auf den Tisch bringen. Einfach den gefrorenen Teig belegen, backen und genießen.

Mittwoch

REZEPT

Herzhafte Arme Ritter

DAS PASST DAZU

Ofengemüse „à la Rumfort“: einfach alles, was verarbeitet werden muss wie Rote Bete, Möhre, Champignons und Zwiebel mit 2 EL Olivenöl bei 200°C Umluft 25 Min. backen

TIPP

Der Arme Ritter wird zu einem Reichen Ritter, wenn ihr 100% Vollkornbrot verwendet und das Gemüse nicht vergesst. Dann seid ihr mit diesem einfachen und schnellen Gericht rundum gut versorgt.

Donnerstag

REZEPT

Hamburger

DAS PASST DAZU

Spitzkohlsalat: Feine Spitzkohlstreifen mit der Schüttel-Salatsoße von Dienstag, verfeinert mit getrockneten Tomaten und schwarzen Oliven

TIPP

Wer Donnerstag seinen Veggie Day hat, tauscht das Rindfleisch-Patty durch den Gemüse-Nuss-Bratling von Woche 3 aus – da freut sich das Klima gleich mit!

Freitag

REZEPT

Zwischenmahlzeit: Schwarz-Weiß-Schnitte

DAS PASST DAZU

Gute Laune und schönes Wetter! Packt euch die Schwarz-Weiß-Schnitte in eine Frühstücksdose und macht ein Picknick auf dem Balkon oder in der freien Natur

TIPP

Macht den Nudel Gemüsetopf aus Woche 1 als Auflauf: Hierzu das Wasser durch Sahne ersetzen, alle Zutaten roh miteinander mischen, in eine Auflaufform geben mit Käse bestreuen. Bei 180°C, Ober- Unterhitze 40–50 Minuten backen.