

# Familienküche

## Wochenplan Nr. 6



### Montag

#### REZEPT

#### Blitz-Marmelade

#### DAS PASST DAZU

**Frisches Vollkornbrötchen** mit Butter oder Quark. Mit einem Klecks Blitz-Marmelade wird alternativ auch das Montagsmüsli zum Sonntagsfrühstück.

#### TIPP

Macht zum Mittagessen eine Lauchcremesuppe (Rezept Möhrencremesuppe, Woche 1) und genießt sie mit knusprigen Parmesan-Chips: Pro Chip einen Teelöffel geriebenen Parmesan auf ein Backblech mit Backpapier geben und bei 200° C Ober-/Unterhitze 5–10 Min. backen bis er goldgelb ist.

### Dienstag

#### REZEPT

#### Gratiniertes Gemüse

#### DAS PASST DAZU

**Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln.** Dazu ein Möhrensalat abgeschmeckt mit Zitrone, Öl, Petersilie, Curry und getoppt mit Rosinen und gerösteten Sonnenblumenkernen.

#### TIPP

Die Soßenbasis kann man gut einfrieren und so schnell eine Lieblingssoße zaubern, denn sie ist unglaublich variabel: Kocht z. B. für eine cremige und sättigende Nudel-Tomatensoße ein halbes Grundrezept Bechamelsoße und gebt 50 g Tomatenmark und eine Dose stückige Tomaten hinzu, verfeinert mit Olivenöl und Basilikum.

### Mittwoch

#### REZEPT

#### Gemüse-Würstchen-Spieße

#### DAS PASST DAZU

**Risi-Bisi! Vollkornreis** mit Erbsen ist allseits beliebt und die Hülsenfruchtpalette ist vielfältig: rote, oder schwarze Linsen gesellen sich auch gern zum Reis.

#### TIPP

Die Spieße eignen sich super für den Grill. Die Holzstäbchen sollten dafür vorher 30 Min. in Wasser eingeweicht sein, so brennen sie nicht an. Ob als Beilage oder als Hauptgericht – hier kommen alle auf ihre Kosten.

### Donnerstag

#### REZEPT

#### Lasagne mit roten Linsen

#### DAS PASST DAZU

**Ein riesengroßer bunter Salat,** verfeinert mit unserem Dressing-Tipp: 100 ml Rapsöl, 60 ml Apfelessig, 40 ml Senf, 30 g Honig und 70 ml Apfelsaft in einem Schraubglas schütteln.

#### TIPP

Hier schmeckt die Vollkornnudelvariante besonders gut! Übrigens: achtet beim Einkauf von Vollkornnudeln darauf, dass sie aus Vollkorn-Hartweizen sind, dann stimmen Farbe und Biss.

### Freitag

#### REZEPT

#### Fisch-Kartoffel-Backlinge

#### DAS PASST DAZU

**Ratatouille!** Aubergine, Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Tomaten mit Kräutern der Provence im Ofen geschmort, erfreuen den Gaumen (und als Film am Kino-Freitag das Gemüt).

#### TIPP

Unsere Fisch-Kartoffel-Backlinge sind besonders für den grätenfreien und entspannten Fischgenuss für die ganz Kleinen geeignet!

Achtet beim Fischkauf auf das MSC-Siegel, es gibt eine gute Orientierung für nachhaltige Fischerei. Wer noch mehr wissen möchte, findet hier Informationen:

<https://fischratgeber.wwf.de>