

Familienküche

Wochenplan Nr. 7



Montag

REZEPT

Rhabarber-Küchlein

DAS PASST DAZU

Eine kleine Kugel Lieblings-eis oder flüssige Sahne.

TIPP

Macht zum Mittagessen eine Champignoncremesuppe nach dem Rezept der Möhrencremesuppe (Woche 1). Dazu schmecken Croutons aus Laugengebäck: Laugengebäck würfeln und bei 180°C Umluft 10 Minuten backen.

Übrigens: entfernt Ihr die Lamellen der Champignons, wird die Suppe hell und strahlend weiß.

Dienstag

REZEPT

Herzhafte Waffeln

DAS PASST DAZU

Kräuterquark oder selbst-gemachtes Ketchup (Woche 1) zum Dippen. Dazu Salat von jungem Spinat mit Honig-Senf Dressing (Woche 6, Donnerstag).

TIPP

Stellt das Waffeleisen auf den Esstisch, so wird das gemeinsame Waffelbacken zu einer Familienmahlzeit der besonderen Art – die frisch gebackenen Waffeln werden von Herzen geteilt und mit allen Sinnen genossen.

Kochzeit ist Familienzeit, viel Freude dabei!

Mittwoch

REZEPT

Ofenreis

DAS PASST DAZU

Ein schöner grüner Blattsalat mit Radieschen, Kresse und Buttermilchdressing: 100 ml Buttermilch, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Salz.

TIPP

Damit eine vegetarische Mahlzeit nicht nur nachhaltig ist, sondern auch satt und zufrieden macht, sollte sie mindestens zwei pflanzliche Eiweißträger enthalten – z. B. Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide, bzw. Kartoffeln. In unserem Ofenreis sind alle drei vertreten.

Donnerstag

REZEPT

Gurken-Möhren-Lolli mit Dipp

DAS PASST DAZU

Ein frisches Vollkornbrot, Käse und Butter. Bewahrt den Weißkohlkopf für eine Überraschung in der nächsten Woche auf.

TIPP

Übt mit Euren Kindern an den Möhren das Schälen. Wie, zeigen Euch unsere Videos.

Macht zum Mittagessen Gemüse-Nuss-Bratlinge (Woche 3) mit Blumenkohl statt Brokkoli, dazu gibt es Pellkartoffeln.

Freitag

REZEPT

Cremiger Nudelsalat

DAS PASST DAZU

Ein würziges Brat-, oder Siedewürstchen. Besonders gut schmeckt der Salat auch zu Gegrilltem.

TIPP

Wollt Ihr die Würstchen grillen? Dann achtet beim Einkauf darauf, ausschließlich Fleisch und Würstchen auszuwählen, die für das Grillen geeignet sind. Diese enthalten keine Nitritpökelsalze und sollten als Grillgut gekennzeichnet sein (evtl. den Metzger fragen) – sie bleiben in der hohen Hitze beim Grillen gesundheitlich unbedenklich.