

Familienküche

Wochenplan Nr. 8



Montag

REZEPT Früchteeis

DAS PASST DAZU
Nette Gesellschaft und schönes Wetter.

TIPP
Macht zum Mittagessen eine asiatische Linsensuppe nach dem Rezept der Möhren-cremesuppe (Woche 1) mit 500 g Asia Tiefkühlgemüse (statt Möhren), 100 g rote Linsen und 100 ml mehr Wasser. Die Suppe nicht pürieren. Den Kräuterrahm mit frischem Koriander zubereiten.

Dienstag

REZEPT Sommerlicher Nudel-Weißkohl-Auflauf

DAS PASST DAZU
Grüner Blattsalat mit dunklem Schüttel-Dressing: 100 ml Olivenöl, 60 ml dunkler Balsamico Essig, 40 g Senf, 20 g Honig, 100 ml Wasser und Salz in einem Schraubglas schütteln.

TIPP
Wird das Gemüse roh in die Auflaufform gegeben, bleibt nicht nur der Geschmack besonders gut erhalten, sondern auch die Nährstoffe! Probiert es beim nächsten Lieblingsauflauf einfach mal aus.

Mittwoch

REZEPT Kartoffelsalat „Ruck Zuck“

DAS PASST DAZU
Frikadellen aus dem Ofen: Bereitet die Hackfleischmasse für Frikadellen nach Eurem Familienrezept zu, formt daraus kleine Bällchen und backt sie bei 200° C Ober-/Unterhitze.

TIPP
Für die, die es gerne vegetarisch mögen: Bepinselte braune Champignons, Austernpilze und/oder Riesenchampignons (Portobello) mit Olivenöl, wendet sie in Paniermehl und legt sie neben die Frikadellen aufs Backblech.

Donnerstag

REZEPT Gemüse-Grieß-Schnitten

DAS PASST DAZU
Joghurt-Sesam-Dip: 200 g Joghurt, 50 g Tahin (Sesammus), 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe und Salz cremig verrühren.

TIPP
Mit den Schnitten lassen sich auch kreative Doppeldecker-Brote zubereiten, zum Beispiel mit selbstgemachtem Ketchup (Woche 1). Die Gemüse-Grieß-Schnitten lassen sich dafür auch wunderbar einfrieren und sind ganz schnell aufgetaut.

Freitag

REZEPT Fisch in der Papiertüte

DAS PASST DAZU
Ein selbstgemachtes Kartoffelpüree und eine Handvoll Tortilla Chips zum knuspern.

TIPP
Versteckt in einem Papier eine Kirschtomate. Mit einer gemeinsam erdachten Geschichte rund um den Tomatenschatz und einer kleinen Überraschung den Finder wird das Mittagessen zu einem Abenteuer.

Mehr Tipps zum Schatz Fisch findet ihr in Wochenplan 6.