

# Familienküche

## Wochenplan Nr. 9



### Montag

#### REZEPT

#### Bircher Müsli

#### DAS PASST DAZU

**Ein Apfel-Zitronenmelisse-Tee:** 1 Handvoll Zitronenmelisseblätter, das Apfelkerngehäuse und 1 Zitronenscheibe mit 1 l kochendem Wasser übergießen.

#### TIPP

Macht zum Mittagessen Spinat-Kartoffel-Suppe nach dem Rezept der Möhrencremesuppe (Woche 1). Anstatt der Möhren 200 g Kartoffeln und 300 g Spinat verwenden und nur leicht pürieren.

Als Einlage passt ein Räucherlachs: 100 g Räucherlachs mit 200 g Creme Fraîche pürieren und eine Nocke davon in jeden Suppenteller geben.

### Dienstag

#### REZEPT

#### Gefüllte Pfannkuchentröckchen

#### DAS PASST DAZU

**Möhrengemüse:** 800 g Möhren in Butter dünsten und mit Orangensaft, Honig, Salz und gemahlenem Koriander abschmecken.

#### TIPP

Für den Fleischeinkauf: Das Rindertartar müsst Ihr am Zubereitungstag einkaufen, da es durch die große Oberfläche sehr anfällig für Keime ist.

Alternativ zum Tartar könnt Ihr auch Rinderhackfleisch verwenden, allerdings hat es einen 3-4 Mal höheren Fettanteil.

### Mittwoch

#### REZEPT

#### Pasta Margherita

#### DAS PASST DAZU

**Erdbeeren mit Schokospitze:** Schmelzt Schokolade – z. B. von übrig gebliebenen Osterhasen – ein und dippt ein paar frische Erdbeeren hinein.

#### TIPP

Heute können wirklich alle mitkochen! Die ganz Kleinen zupfen das Grün von den Erdbeeren und die Basilikumblätter, die Mittleren würfeln den Mozzarella, die Großen schneiden die Tomaten und die ganz Großen gießen die Nudeln ab und haben alles im Blick.

### Donnerstag

#### REZEPT

#### Linsenkroketten mit Möhrenjoghurt

#### DAS PASST DAZU

**Türkischer Gurkensalat:** Gurkenscheiben mit Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, geröstetem Sesam und Minze marinieren.

#### TIPP

Die Linsenkroketten-Masse eignet sich hervorragend zum Füllen von Gemüse (Paprika, Zucchini, Kohlrabi); gebt Ihr etwas mehr Öl unter die Masse, wird sie zu einem schmackhaften Brotaufstrich.

Und wem das Fleisch fehlt, der macht etwas Räucherpaprika für den Geschmack unter die Masse – denn mit Eiweiß seid Ihr schon ausreichend versorgt.

### Freitag

#### REZEPT

#### Milchreis „Kinderleicht“

#### DAS PASST DAZU

**Rhabarberkompott,** oder ganzjährig unsere **Blitzmarmelade** (Woche 6).

#### TIPP

Ein Stück süße Esskultur, als Hauptmahlzeit in Kita und Schule immer ein Renner. Milchreis darf es ruhig 1-2 Mal im Monat geben.

Damit die Mahlzeit komplett ist, gibt es vorweg eine bunte Gemüseplatte mit Pesto Dip: 2 EL Pesto mit 150 g Joghurt verrühren.