

# Wochenplan

## 20.04. - 26.04.2020

- Montag:* One Pot Pasta mit Lachs und Kirschtomaten
- Dienstag:* Gnocci Pfanne Mozzarella
- Mittwoch:* Grobe Bratwurst und Zwiebelsoße mit Karotten und Kartoffelbrei
- Donnerstag:* Hähnchenfilet Caprese mit Reis
- Freitag:* Kartoffelsuppe mit Möhren und Würstchen
- Samstag:* Heute bleibt die Küche kalt.
- Sonntag:* Brathähnchen mit Baguette und Salat

## *One Pot Pasta mit Lachs und Kirschtomaten*

### ZUTATEN:

500 g Lachsfilet  
500 g Kirschtomaten  
1 Zwiebel(n)  
1 Knoblauchzehe(n)  
60 g getrocknete Tomaten in Öl  
350 g Spaghetti  
700 g Wasser  
200 g Schlagsahne  
Gemüsebrühpulver, Salz, Pfeffer  
1 EL Basilikum

### ZUBEREITUNG:

Lachsfilet in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden (oder im Thermomix 5 Sek/Stufe 5 klein schreddern).

Alle Zutaten in einen großen Topf geben und aufkochen. Danach die Hitze etwas runterschalten und ca. 10 Minuten ohne Deckel leicht köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Wenn ihr seht das Flüssigkeit fehlt, könnt ihr noch ein Schuss wasser oder Sahne dazugeben. Nochmal abschmecken und mit geriebenem Parmesan servieren.

### TIPP:

Sollte die Pasta zu flüssig sein, könnt ihr Tomatenmark oder geriebenen Parmesan dazugeben und sie so etwas andicken. Denkt aber dran, dass die Nudeln noch nachziehen und Flüssigkeit aufsaugen.

Ihr könnt die One Pot Pasta noch mit ca. 100 g Mascarpone verfeinern und geschnittene Oliven passen auch sehr gut dazu.

# *Gnocci Pfanne Mozzarella*

## ZUTATEN:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
60 g Tomatenmark  
600 g Gnocchi  
200 g Sahne  
250 g Milch  
100 ml Wasser  
Salz, Pfeffer  
250 g Coctailtomaten  
1 EL Basilikum  
1 Pk kleine Mozzarellakugeln  
Butter oder Öl zum braten

## ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch würfeln und anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und etwas weiter rösten.

Die Gnocchis hinzufügen, alles gut vermischen, mit der Sahne ablöschen und auch Milch und Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt die Tomaten und die Mozzarellakugeln halbieren und mit dem Basilikum zusammen dazugeben. Nochmal kurz aufkochen lassen und servieren.

# *Große Bratwurst und Zwiebelsoße mit Karotten*

## ZUTATEN:

4 grobe Bratwürste

600 g Möhren

2 EL Öl

½ EL Weißweinessig

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

40 g Butter

2 Zwiebeln

400 ml Kalbsfond

100 ml Sahne

½ EL Speisestärke

5 – 8 Spritzer Worcester-Sauce

1 TL Salz

Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Die Möhren putzen, der Länge nach durchschneiden und in eine Auflaufform legen. In einem Schälchen Öl, Essig, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verrühren, alles über den Möhren verteilen und gut durchmischen. Mit Alufolie abgedeckt für ca. 35 - 40 Minuten in den Backofen schieben (die letzten 10 Minuten ohne Alufolie)

In der Zwischenzeit die Bratwürste auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ebenfalls für ca. 25 - 30 Minuten in den Backofen schieben.

Die Zwiebeln in Halbringe schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen, die Zwiebeln dazugeben und ca. 5 - 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Mit Fond und Sahne ablöschen. Speisestärke mit dem Schneebesen einrühren und mit Worcester-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

## TIPP:

Bei uns gibt es dazu Kartoffelbrei.

# Hähnchenfilet Caprese mit Reis

## ZUTATEN:

700 g Hähnchenmedaillons  
Salz & Pfeffer  
2 EL rotes Pesto  
3 Tomaten  
1 Handvoll Basilikum Blätter  
1 Kugel Mozzarella  
1200 g Wasser  
300 g Reis  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
20 ml Öl  
70 g Tomatenmark  
200 ml Wasser  
400 g Tomaten aus der Dose (in Stücken)  
100 g Mascarpone  
1 TL italienische Kräuter, getrocknet  
1 TL Gemüsebrühpulver  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenmedaillons salzen und pfeffern, im Varoma verteilen und mit Pesto bestreichen. Mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten und Mozzarella belegen. Überall Basilikum und ital. Kräuter verteilen.

Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 8 Min./Varoma/Stufe 1 garen.

Jetzt den Reis in das Garkörbchen einwiegen und gut mit Wasser spülen. Nochmal den Varoma aufsetzen und alles zusammen weitere 20 Min./Varoma/Stufe 1 garen.

Varoma und Garkörbchen entnehmen und warm halten.

Mixtopf leeren. Knoblauch und Zwiebel 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl dazugeben und 2 Min./120°C/Stufe 1 dünsten. Jetzt das Tomatenmark dazugeben und nochmal 1 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.

Restliche Zutaten in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 4 mischen, danach 5 Min./100°C/Stufe 1 aufkochen. Die Soße nochmal abschmecken und mit den Hähnchenmedaillons und dem Reis servieren.

## TIPP:

Ich schneide mir ein Stück Backpapier ab, zerknülle es und mach es richtig nass. Danach verteile das im Varoma, dann tropft nicht alles auf den Reis. Achtet darauf, dass die Löcher an der Seite frei bleiben.

# *Kartoffelsuppe mit Möhren und Würstchen*

## IHR BRAUCHT:

1 Zwiebeln  
15 g Butter  
350 g Krakauer  
300 g Möhren  
500 g Kartoffeln  
500 g Wasser  
1 TL Gemüsebrühpulver  
60 g Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
100 g Sahne

## ZUBEREITUNG:

Zwiebel im Thermomix 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Butter dazugeben und 2 Min./120°C/Stufe 1 dünsten. Die Wienerle in Scheiben schneiden und 1 Min./120°C/Linkslauf/Stufe 1 mitdünsten.

Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und in mittelgroße Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Wasser, Gewürze und Tomatenmark dazugeben und 40 Minuten/100°C/Linkslauf/Stufe 1 kochen.

Sahne dazugeben, abschmecken und servieren.

## *Brathähnchen aus dem Ofen*

### ZUTATEN:

- 1 Brathähnchen
- 1 EL Brathähnchenwürzsalz von Fuchs
- 2 EL Margarine

### ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Das Brathähnchen gut abwaschen, mit dem Gewürzsalz einreiben und in eine Auflaufform legen.

Margarine darüber verteilen und für 1 Stunde in den Ofen schieben. Zwischendurch einmal wenden und das flüssige Fett immer wieder mit dem Löffel über das Hähnchen verteilen, so bildet sich eine schöne krosse Haut.

### TIPP:

Wir essen dazu sehr gerne einfach Salat und frisches Baguette. Aber auch Pommes oder Kartoffel schmecken dazu sehr lecker.

## *Wochenplan*

<p><i>Montag</i></p> <p>500 g Lachsfilet            500 g Kirschtomaten            60 g getrocknete Tomaten in Öl            350 g Spaghetti            200 g Schlagsahne</p> <hr/> <p>1 Zwiebel(n)            1 Knoblauchzehe(n)            gekörnte Brühe, Salz, Pfeffer            Basilikum</p>	<p><i>Donnerstag:</i></p> <p>700 g Hähnchenmedaillons            2 EL rotes Pesto            3 Tomaten            1 Kugel Mozzarella            300 g Reis            400 g Tomaten aus der Dose (in            Stücken)            100 g Mascarpone</p> <hr/> <p>1 TL italienische Kräuter, getrocknet            1 TL Gemüsebrühpulver            Salz, Pfeffer            1 Handvoll Basilikum Blätter            1 Knoblauchzehe            1 Zwiebel            20 ml Öl            70 g Tomatenmark</p>
<p><i>Dienstag:</i></p> <p>600 g Gnocchi            200 g Sahne            250 g Milch            250 g Coctailtomaten            1 Pk kleine Mozzarellakugeln</p> <hr/> <p>1 Zwiebel            1 Knoblauchzehe            60 g Tomatenmark            Salz, Pfeffer            1 EL Basilikum            Butter oder Öl zum braten</p>	<p><i>Freitag:</i></p> <p>350 g Krakauer            300 g Möhren            500 g Kartoffeln            100 g Sahne</p> <hr/> <p>1 Zwiebeln            15 g Butter            1 TL Gemüsebrühpulver            60 g Tomatenmark            Salz, Pfeffer</p>
<p><i>Mittwoch</i></p> <p>4 grobe Bratwürste            600 g Möhren            400 ml Kalbsfond            100 ml Sahne</p> <hr/> <p>2 EL Öl            ½ EL Weißweinessig            1 Knoblauchzehe            Salz, Pfeffer            40 g Butter            2 Zwiebeln            ½ EL Speisestärke            5 – 8 Spritzer Worcester-Sauce</p>	<p><i>Sonntag</i></p> <p>1 Brathähnchen            1 EL Brathähnchenwürzsalz von Fuchs            2 EL Margarine            Dazu Salat, Baguette, Pommes            oder Kartoffeln</p>



*Für die ganze Woche:*

*Obst & Gemüse*

750 g Kirschtomaten  
900 g Möhren  
3 Tomaten  
500 g Kartoffeln

*Nudeln, Reis & Konserven & Sonstiges*

350 g Spaghetti  
300 g Reis  
400 ml Kalbsfond  
rotes Pesto  
400 g Tomaten aus der Dose (in Stücken)  
200 g Tomatenmark  
60 g getrocknete Tomaten in Öl  
Brathähnchenwürzsalz von Fuchs

*Fleisch und Fisch:*

500 g Lachsfilet  
4 grobe Bratwürste  
700 g Hähnchenmedaillons  
350 g Krakauer  
1 Brathähnchen (erst für Sonntag)

*Kühlregal*

600 g Sahne  
600 g Gnocchi  
1 Pk kleine Mozzarellakugeln  
1 Kugel Mozzarella  
100 g Mascarpone

*Das solltest du zu Hause haben:*

6 Zwiebel(n)  
4 Knoblauchzehe(n)  
Butter oder Öl zum braten  
Milch  
Weißweinessig  
Speisestärke  
Salz, Pfeffer  
Basilikum  
5 – 8 Spritzer Worcester-Sauce  
1 TL italienische Kräuter,  
getrocknet  
Gemüsebrühpulver

Beilage für Sonntag: Salat,  
Baguette, Pommes oder  
Kartoffeln