









<i>Datum</i>		<i>Warme Mahlzeit</i>	<i>Zeit</i>	<i>Vorbereitung für nächsten Tag</i>	<i>eigene Notizen</i>
Mo 24.10		Spagetti Carbonara und Salat		Kartoffeln vorkochen	
Di 25.10		Zucchini-Tortilla		Hähnchen anbraten oder komplett zubereiten Vollkornreis kochen und dann in der Soße erwärmen	
Mi 26.10	TK*	Curryhähnchen mit Vollkornreis		der Auflauf kann komplett vorbereitet werden. Dann benötigt er nur noch 15 zum Gratинieren im Backofen	
Do 27.10	V* TK*	Broccoligratin mit Nudeln		Gemüsepfanne vorbereiten auch Spagetti können gekocht werden, sollten dann in der Gemüsepfanne erwärmt werden	
Fr 28.10	TK*	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti		Möhren waschen und schälen Zwiebel klein schneiden	
Sa 29.10	TK*	Couscous mit Hackfleisch		Tagliatelle kochen und Gemüse vorbereiten oder alles vorkochen, in einem Topf erhitzen	

So 30.10	V* TK*	Pasta mit Tomaten und Lammfilet		
<i>*V=Vorkochen *TK=Tiefgefrieren</i>				

Spagetti Carbonara und Salat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 5 Personen

Topf 1	625	g	Spaghetti	nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen
Pfanne	1.25	EL	Olivenöl	erhitzen,
	250	g	Speckwürfel	in die Pfanne geben
Schüssel	5	Stk	Eier	mit
	312.5	g	Sahne	und
	100	g	Käse, geriebener	verquirlen und mit
			Pfeffer, schwarz	würzen. Die Spaghetti abgießen, zurück in den heißen Topf geben und mit den Speckwürfeln vermischen. Dann die Eiermasse darüber geben, vermischen und
Anrichten	87.5	g	Käse, geriebener	dazureichen
Schüssel	5	Port	Salat	mit
	5	Port	Salatsauce	vermischen

Zucchini-Tortilla

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- Kartoffeln vorkochen

Rezept für: 6 Personen

Topf 1	300	g	Kartoffel, festkochend	in einem Topf mit Wasser ca. 20 min nicht zu weich kochen, abtropfen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden
Backofen vorheizen				auf 180° C vorheizen
Vorbereiten	1.5	Stk	Zucchini	waschen und in schmale Streifen schneiden
	1.5	Stk	Paprika, rot	waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln
	3	Ze	Knoblauch	schälen und klein hacken
	3	Stk	Zwiebel	schälen und fein würfeln
Schüssel	6	Stk	Eier	verquirlen. Mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen und mit
	120	g	Emmentaler	(gerieben) vermischen. Zucchini-, Paprika- und Kartoffelwürfel untermischen
Auflaufform	1.5	EL	Olivenöl	in einer Auflaufform verstreichen. Tortillamasse hineinfüllen und bei 180° C ca 25 min backen. Tortilla vierteln und sehr vorsichtig aus der Form heben.

Curryhähnchen mit Vollkornreis

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja



Vorbereitung am Vortag:

- Hähnchen anbraten oder komplett zubereiten
- Vollkornreis kochen und dann in der Soße erwärmen

Rezept für: 6 Personen

Topf 1	300	g	Reis (Natur)	nach Packungsvorschrift kochen
Vorbereiten	900	g	Hähnchenbrustfilet	kurz abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden und mit
			Salz	würzen
	1.5	Stk	Lauch	die Stange halbieren, in schmale Streifen schneiden und gründlich waschen
	4.5	Stk	Möhren	schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden
	3	cm	Ingwer, frisch	schälen und kleine Würfel schneiden
Pfanne	3	EL	Butterschmalz	in einer Pfanne schmelzen lassen, Fleisch darin knusprig braun anbraten, Lauch, Möhren und Ingwer dazugeben. Mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	und
	3	TL	Currypulver	abschmecken
	225		Gemüsebrühe	dazugießen
	0.75	Stk	Limetten	auspressen und dazugießen
	1.5	TL	Honig	unterrühren. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt 5-7 bei schwacher Hitze kochen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und
	375	g	Joghurt natur	unterrühren. Alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Nicht mehr kochen lassen!!

Broccoligratin mit Nudeln

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- der Auflauf kann komplett vorbereitet werden. Dann benötigt er nur noch 15 zum Gratinieren im Backofen

So geht es am schnellsten

Tipp:

- Verwendung von TK - Broccoli

Rezept für: 4 Personen

Backofen vorheizen				auf 220 Grad vorheizen
Topf 1	300	g	Nudeln	in Salzwasser nach Packungsvorschrift kochen, abgießen und abtropfen, in eine gefettete Auflaufform geben
Topf 2	1000	g	Brokkoli, frisch	Stiele bis auf 10 cm zurückschneiden, in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 min kochen, bis Gemüse weich ist, herausnehmen, gut abtropfen lassen und auf die Nudeln geben
Guss	200	ml	Milch	und
	200	g	Sahne	mit
	2	TL	Gemüsebrühe, gekörnt	und
	0.5	TL	Salz	und
	1	EL	Speisestärke	und
	5	EL	Parmesan, gerieben	und
			Pfeffer, schwarz	und
	1	Msp	Muskat, gemahlen	vermischen und auf den Broccoli gießen.
Backen	2	EL	Käse, geriebener	darüber verteilen und den Auflauf 15 min in der Mitte des Backofens gratinieren.

Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Gemüsepfanne vorbereiten
- auch Spagetti können gekocht werden, sollten dann in der Gemüsepfanne erwärmt werden

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	250	g	Spaghetti, Vollkorn	nach Packungsvorschrift kochen
Vorbereiten	1	Stk	Aubergine	waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden
Pfanne			Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen (der Boden sollte komplett bedeckt sein). Auberginen darin anbraten, ev. noch Öl nachgießen
	200	g	Zucchini	waschen und in Würfel schneiden
	150	g	Egerlinge	waschen und vierteln
	1	Ze	Knoblauch	häuten und klein hacken
	1	Stk	Paprika, rot	waschen, Strung und Kerne entfernen, in Würfel schneiden
	5	Stk	Tomaten, getrocknet	klein würfeln. Alles Gemüse zu den angebratenen Auberginen geben und kurz mitanbraten
	3	TL	Tymian	hinzugeben
	100	ml	Gemüsebrühe	dazugeben und einkochen lassen. Alles mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	abschmecken

Couscous mit Hackfleisch

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Möhren waschen und schälen
- Zwiebel klein schneiden



So geht es am schnellsten

- Verwendung von TK - Zwiebel

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	300	g	Möhren	waschen, schälen und raspeln
	1	Stk	Zwiebel	schälen und klein hacken
Pfanne	2	EL	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen
	500	g	Hackfleisch, Rind	scharf anbraten. Alles mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen. Dann die Zwiebel dazugeben und kurz mitdünsten. Nach 2 min die Möhrenraspel hinzufügen und kurz mitbraten. Alles mit
	750	ml	Tomatensaft	ablöschen.
	250	g	Couscous	hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und 5 min quellen lassen. Vor dem Servieren mit
	2	EL	Petersilie TK	bestreuen.

Pasta mit Tomaten und Lammfilet

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Tagliatelle kochen und Gemüse vorbereiten
- oder alles vorkochen, in einem Topf erhitzen

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	400	g	Tagliatelli, weiß	in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen.
Vorbereiten	500	g	Lammfilet	mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen.
	2	Ze	Knoblauch	schälen, fein hacken
	2	Stk	Zwiebel	schälen und in feine Ringe schneiden
Pfanne	3	EL	Olivenöl	erhitzen, Filets darin 2-3 Min. von allen Seiten braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Knoblauch und Zwiebelringe andünsten.
	800	g	Tomaten, passiert	dazugeben. Mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen und ca. 5 Min. einkochen lassen.
	2	EL	Balsamicoessig	und
	2	Zwg	Rosmarin, frisch	(nur die Nadeln) zugeben. Nudeln unter die Tomaten mischen. Kochwasser zugeben. Abschmecken. Lammfilet aus der Folie nehmen, schräg in Scheiben schneiden und zu den Nudeln geben. Entstandenen Fleischsaft zufügen.

<http://www.kochplaner.de>

<i>Menge</i>	<i>Einheit</i>	<i>Zutat</i>	<i>verwendet in:</i>
		Salz	Curryhähnchen mit Vollkornreis
3	TL	Tymian	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
<i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i>			
3	TL	Currypulver	Curryhähnchen mit Vollkornreis
2	TL	Gemüsebrühe, gekörnt	Broccoligratin mit Nudeln
1	Msp	Muskat, gemahlen	Broccoligratin mit Nudeln
		Pfeffer, schwarz	Broccoligratin mit Nudeln Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti Couscous mit Hackfleisch Curryhähnchen mit Vollkornreis Pasta mit Tomaten und Lammfilet Spagetti Carbonara und Salat Zucchini-Tortilla
		Salz	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti Couscous mit Hackfleisch Curryhähnchen mit Vollkornreis Pasta mit Tomaten und Lammfilet Zucchini-Tortilla
0.5	TL	Salz	Broccoligratin mit Nudeln
<i>Eier</i>			
11	Stk	Eier	Spagetti Carbonara und Salat Zucchini-Tortilla
<i>Getränke</i>			
750	ml	Tomatensaft	Couscous mit Hackfleisch
<i>Käse</i>			
120	g	Emmentaler	Zucchini-Tortilla
187.5	g	Käse, geriebener	Spagetti Carbonara und Salat
2	EL	Käse, geriebener	Broccoligratin mit Nudeln

5	EL	Parmesan, gerieben	Broccoligratin mit Nudeln
Gemüse			
1	Stk	Aubergine	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
1000	g	Brokkoli, frisch	Broccoligratin mit Nudeln
150	g	Egerlinge	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
300	g	Kartoffel, festkochend	Zucchini-Tortilla
1.5	Stk	Lauch	Curryhähnchen mit Vollkornreis
300	g	Möhren	Couscous mit Hackfleisch
4.5	Stk	Möhren	Curryhähnchen mit Vollkornreis
2.5	Stk	Paprika, rot	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti Zucchini-Tortilla
5	Port	Salat	Spagetti Carbonara und Salat
200	g	Zucchini	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
1.5	Stk	Zucchini	Zucchini-Tortilla
6	Stk	Zwiebel	Couscous mit Hackfleisch Pasta mit Tomaten und Lammfilet Zucchini-Tortilla
Obst			
0.75	Stk	Limetten	Curryhähnchen mit Vollkornreis
Kräuter			
3	cm	Ingwer, frisch	Curryhähnchen mit Vollkornreis
6	Ze	Knoblauch	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti Pasta mit Tomaten und Lammfilet Zucchini-Tortilla
2	Zwg	Rosmarin, frisch	Pasta mit Tomaten und Lammfilet
Milchprodukte			
3	EL	Butterschmalz	Curryhähnchen mit Vollkornreis
375	g	Joghurt natur	Curryhähnchen mit Vollkornreis
200	ml	Milch	Broccoligratin mit Nudeln
512.5	g	Sahne	Broccoligratin mit Nudeln Spagetti Carbonara und Salat
sonstiges Tiefgekühltes			
2	EL	Petersilie TK	Couscous mit Hackfleisch

<i>Nudeln, Reis & Co</i>			
250	g	Couscous	Couscous mit Hackfleisch
300	g	Nudeln	Broccoligratin mit Nudeln
300	g	Reis (Natur)	Curryhähnchen mit Vollkornreis
625	g	Spaghetti	Spagetti Carbonara und Salat
250	g	Spaghetti, Vollkorn	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
400	g	Tagliatelli, weiß	Pasta mit Tomaten und Lammfilet
<i>Konserven</i>			
800	g	Tomaten, passiert	Pasta mit Tomaten und Lammfilet
<i>Essig, Öl</i>			
2	EL	Balsamicoessig	Pasta mit Tomaten und Lammfilet
		Olivenöl	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
5.75	EL	Olivenöl	Pasta mit Tomaten und Lammfilet Spagetti Carbonara und Salat Zucchini-Tortilla
2	EL	Rapsöl	Couscous mit Hackfleisch
<i>sonst. Dauerwaren</i>			
225		Gemüsebrühe	Curryhähnchen mit Vollkornreis
100	ml	Gemüsebrühe	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
1.5	TL	Honig	Curryhähnchen mit Vollkornreis
5	Port	Salatsauce	Spagetti Carbonara und Salat
1	EL	Speisestärke	Broccoligratin mit Nudeln
5	Stk	Tomaten, getrocknet	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
<i>Fleisch, frisch</i>			
500	g	Hackfleisch, Rind	Couscous mit Hackfleisch
900	g	Hähnchenbrustfilet	Curryhähnchen mit Vollkornreis
500	g	Lammfilet	Pasta mit Tomaten und Lammfilet
<i>Wurst, frisch</i>			
250	g	Speckwürfel	Spagetti Carbonara und Salat