

Wochenplan, Rezepte sowie Einkaufsliste für Bringmirbio



<i>Datum</i>		<i>Warme Mahlzeit</i>	<i>Zeit</i>	<i>Vorbereitung für nächsten Tag</i>	<i>eigene Notizen</i>
Mo 06.02		Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat		alle Punkte unter "vorbereiten" oder die ganze Suppe	
Di 07.02	TK*	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch			
Mi 08.02		Risotto mit Rucula			
Do 09.02	TK*	Kartoffelpuffer mit Apfelmus		Teig vorbereiten	
Fr 10.02		Käsespätzle		Nudeln kochen oder den Auflauf komplett vorbereiten, dann nur noch 30 min im Backofen backen	
Sa 11.02	TK*	Nudelaufwurf mit Pilzen			
So 12.02		Heute wird nicht gekocht.			
*V=Vorkochen *TK=Tiefgefrieren					

Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

Backofen vorheizen				auf 200°C
Vorbereiten	800	g	Kartoffel, festkochend	schälen oder abschrubben, der Länge nach halbieren und in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten auf einem gefetteten Backblech verteilen und mit
			Meeressalz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen
	4	Ze	Knoblauch	ungeschält mit einem Messergriff andrücken und zwischen den Kartoffeln verteilen
	5	Zwg	Rosmarin, frisch	waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und über die Kartoffeln streuen. Die Kartoffeln mit
			Olivenöl	beträufeln.
Backen				ca 10 Min. goldbraun backen
	200	g	Kräuterfrischkäse	dazureichen
Schüssel	4	Port	Salat	waschen und putzen
	4	Port	Salatsauce	zubereiten

Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- alle Punkte unter "vorbereiten" oder
- die ganze Suppe

So geht es am schnellsten

- Verwendung von TK-Zwiebeln und TK-Suppengemüse

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	1	Stk	Zwiebel	und
	1	Ze	Knoblauch	häuten und klein hacken
	1	Stk	Paprika, rot	waschen, entkernen und klein würfeln
	1	Stk	Stangensellerie	waschen, Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden
	1	Stk	Möhren	putzen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln
	3	cm	Ingwer, frisch	schälen und sehr klein würfeln
Topf 1	2	EL	Olivenöl	in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und
	2	TL	Currypulver	dazugeben und unter Rühren andünsten
	175	g	Linsen, rot	waschen und mit dem Paprika, dem Sellerie und der Möhre zu den Zwiebeln geben
	700	ml	Gemüsebrühe	dazugießen und aufkochen.
	400	ml	Kokosmilch, ungesüßt	ebenfalls dazugießen. Alles ca. 20 min kochen bis die Linsen zerfallen und das Gemüse weich ist. Wer möchte kann die Suppe noch pürieren. Alles mit
	2	EL	Zitronensaft	und
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	und
			Chilipulver	abschmecken

Risotto mit Rucola

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

So geht es am schnellsten

Während der Reis köchelt, den Rucola waschen und klein zupfen

Tipp:

- tiefgefrorene bereits in Würfel geschnittene Zwiebel verwenden

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	1	Stk	Zwiebel	schälen, fein hacken und in einem breiten Topf mit
Topf 1	4	EL	Butter	andünsten bis Zwiebel glasig hellgelb aussehen
	400	g	Risottoreis	dazugeben, ca 3 min umrühren bis Reis glasig aussieht
	850	ml	Gemüsebrühe	nach und nach dazugeben, Reis sollte immer gerade so mit Flüssigkeit bedeckt sein. Risotto ist fertig, wenn der Reis noch bissfest ist.
	100	g	Rucola	waschen, klein zupfen, 3/4 der Menge kurz vor Garende des Reises dazugeben und noch 2 min mitgaren, Topf vom Herd ziehen
	50	g	Parmesan	reiben und mit restlichem Rucola unter das Risotto heben, mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	nach Belieben abschmecken
Anrichten	50	g	Parmesan	dazureichen und das Risotto sofort servieren

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	1500	g	Kartoffel, festkochend	schälen und waschen. Auf einer Reibe oder mit der Küchenmaschine in eine Schüssel reiben.
	1	Stk	Zwiebel	schälen und dazu reiben
	2	Stk	Eier	und
	2	EL	Mehl	dazugeben und alles mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	gründlich würzen
Pfanne	2	EL	Butterschmalz	in der Pfanne schmelzen. Je Puffer 2 EL Kartoffelmasse in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken flach streichen. Die Puffer von beiden Seiten 4-6 min braten. Danach im Backofen etwas warmstellen.
Anrichten	400	g	Apfelmus	zu den Kartoffelpuffer reichen

Käsespätzle

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- Teig vorbereiten

Rezept für: 4 Personen

Topf 1				großen Topf mit Wasser füllen und etwas Salz hineingeben, zum Kochen bringen
Vorbereiten	5	Stk	Eier	verquirlen
	250	g	Quark, mager	und
	250	g	Mehl	und
			Salz	dazugeben und zu einem glatten Teig mit einem Rührgerät verarbeiten.
	2	Stk	Zwiebel	schälen und in Ringe schneiden
Pfanne	1	EL	Rapsöl	erhitzen und Zwiebel darin braun rösten
				Spätzleteig durch Spätzlepresse portionsweise in das kochende Wasser geben (Hitze etwas reduzieren). Wenn Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausholen, kurz abtropfen lassen und in die Auflaufform geben.
	200	g	Käse, geriebener	sukzessive auf jede Nudelschicht geben. Oberste Schicht mit fertigen Zwiebelringen garnieren.

Nudelaufwurf mit Pilzen

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Nudeln kochen oder
- den Auflauf komplett vorbereiten, dann nur noch 30 min im Backofen backen

So geht es am schnellsten

Tipp:

- Verwendung von TK - Pilzen

Rezept für: 4 Personen

Backofen vorheizen				auf 200 Grad vorheizen
Vorbereiten	300	g	Nudeln	in Salzwasser nach Packungsvorschrift kochen, abgießen und abtropfen
	1	Stk	Zwiebel	schälen und kleinschneiden
	400	g	Champignons, frisch	kurz abbrausen, putzen und vierteln
	40	g	Steinpilze, getrocknet	nach Vorschrift in etwas lauwarmem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und klein schneiden
Pfanne	2	EL	Olivenöl	in einer beschichteten Pfanne erwärmen und Zwiebel und Pilze darin einige Minuten andünsten
	60	ml	Gemüsebrühe	dazugeben
	1	Bnd	Petersilie	waschen und klein schneiden, zu den Pilzen geben, köcheln bis Flüssigkeit eingekocht ist. Mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen
Guss	3	Stk	Eier	mit
	100	ml	Milch	und
	200	g	Sahne	und
	50	g		vermischen, mit

			Parmesan, gerieben	
	1	TL	Salz	und
	1	Pr	Muskat, gemahlen	und
	1	TL	Thymian, getrocknet	und
			Pfeffer, schwarz	würzen. Nudeln und Pilze beifügen, alles in eine gefettete Auflaufform geben, mit
Backen	50	g	Parmesan, gerieben	bestreuen und ca. 30 min auf der untersten Schiene im Backofen backen.



DEINE PERSÖNLICHE EINKAUFLISTE

<http://www.kochplaner.de>

<i>Menge</i>	<i>Einheit</i>	<i>Zutat</i>	<i>verwendet in:</i>
<i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i>			
		Chilipulver	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
2	TL	Currypulver	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
1	Pr	Muskat, gemahlen	Nudelaufwurf mit Pilzen
		Pfeffer, schwarz	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Nudelaufwurf mit Pilzen Risotto mit Rucula Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
		Salz	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Käsespätzle Nudelaufwurf mit Pilzen Risotto mit Rucula Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
1	TL	Salz	Nudelaufwurf mit Pilzen
40	g	Steinpilze, getrocknet	Nudelaufwurf mit Pilzen
1	TL	Thymian, getrocknet	Nudelaufwurf mit Pilzen
<i>Eier</i>			
10	Stk	Eier	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Käsespätzle Nudelaufwurf mit Pilzen
<i>Käse</i>			
200	g	Käse, geriebener	Käsespätzle
100	g	Parmesan	Risotto mit Rucula
100	g	Parmesan, gerieben	Nudelaufwurf mit Pilzen
<i>Gemüse</i>			
400	g	Champignons, frisch	Nudelaufwurf mit Pilzen
2300	g	Kartoffel, festkochend	

			Kartoffelpuffer mit Apfelmus Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
1	Stk	Möhren	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
1	Stk	Paprika, rot	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
100	g	Rucola	Risotto mit Rucula
4	Port	Salat	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
1	Stk	Stangensellerie	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
6	Stk	Zwiebel	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Käsespätzle Nudelaufwurf mit Pilzen Risotto mit Rucula Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
Obst			
2	EL	Zitronensaft	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
Kräuter			
3	cm	Ingwer, frisch	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
5	Ze	Knoblauch	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
1	Bnd	Petersilie	Nudelaufwurf mit Pilzen
5	Zwg	Rosmarin, frisch	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
Milchprodukte			
4	EL	Butter	Risotto mit Rucula
2	EL	Butterschmalz	Kartoffelpuffer mit Apfelmus
200	g	Kräuterfrischkäse	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
100	ml	Milch	Nudelaufwurf mit Pilzen
250	g	Quark, mager	Käsespätzle
200	g	Sahne	Nudelaufwurf mit Pilzen
Nudeln, Reis & Co			
300	g	Nudeln	Nudelaufwurf mit Pilzen
400	g	Risottoreis	Risotto mit Rucula
Konserven			
400	g	Apfelmus	Kartoffelpuffer mit Apfelmus
400	ml	Kokosmilch, ungesüßt	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch

<i>Essig, Öl</i>			
		Olivenöl	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
4	EL	Olivenöl	Nudelauflauf mit Pilzen Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
1	EL	Rapsöl	Käsespätzle
<i>sonst. Dauerwaren</i>			
1610	ml	Gemüsebrühe	Nudelauflauf mit Pilzen Risotto mit Rucula Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch
		Meeressalz	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
250	g	Mehl	Käsespätzle
2	EL	Mehl	Kartoffelpuffer mit Apfelmus
4	Port	Salatsauce	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
<i>Hülsenfrüchte</i>			
175	g	Linsen, rot	Rote Linsen - Suppe mit Kokosmilch