






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>
Mi 11.01	TK*	Nudelaufbau mit Pilzen		Die ganze Suppe	
Do 12.01		Selleriecremesuppe		alles vorbereiten, kühl stellen, beim Aufwärmen Sauce dazugeben	
Fr 13.01	TK*	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce		den kompletten Auflauf (benötigte Backzeit 40 min)	
Sa 14.01	TK*	Rosenkohlaufbau			
So 15.01		Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat			
Mo 16.01		Heute wird nicht gekocht.			
Di 17.01		Heute wird nicht gekocht.			
*V=Vorkochen *TK=Tiefgefrieren					

Nudelauf 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.

Selleriecremesuppe

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein
 Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein
 Vorbereitung am Vortag:

- Die ganze Suppe

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	500	g	Kartoffel, mehlig	und
	350	g	Sellerie (Knolle)	waschen, schälen und grob zerteilen
Topf 1	750	ml	Brühe, flüssig	mit Kartoffeln und Sellerie zum Kochen bringen, nach 15 Min. Kochzeit, mit dem Pürierstab pürieren. Mit
			Pfeffer, schwarz	und
			Muskat, gemahlen	und
	1	Pr	Zucker	abschmecken
	150	g	Sahne	und
	2	EL	Butter	dazugeben

Lauchkartoffeln mit Rahmsauce

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- alles vorbereiten, kühl stellen,
- beim Aufwärmen Sauce dazugeben

So geht es am schnellsten



Tipp:

TK - Lauch und Zwiebeln verwenden

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	800	g	Kartoffel, festkochend	schälen und in Scheiben schneiden
	700	g	Lauch	das Dunkelgrüne entfernen, Rest in Scheiben schneiden und gründlich waschen und abtropfen lassen
	1	Stk	Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden
Pfanne	1	EL	Butter	in eine Pfanne geben und schmelzen lassen, Zwiebel begeben und andünsten, dann Lauch mitdämpfen und die Kartoffeln dazugeben
	250	ml	Gemüsebrühe	in die Pfanne geben, bei geringer Hitze ca. 20 min köcheln lassen. Mit
Guss	0.5	Stk	Zitrone	auspressen, mit
	180	g	saure Sahne	verrühren, mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	und
			Currypulver	würzen
	0.5	Bnd	Petersilie	waschen, klein hacken und dazugeben
	4	EL	Parmesan, gerieben	dazugeben, alles gut verrühren und zu den Kartoffeln geben, noch 2 min köcheln lassen.

Rosenkohlaufauf

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- den kompletten Auflauf (benötigte Backzeit 40 min)

Rezept für: 4 Personen

Backofen vorheizen				auf 225°C
Topf 1	1000	g	Rosenkohl	waschen und putzen
	800	g	Kartoffel, festkochend	schälen, würfeln und zusammen mit dem Rosenkohl ca. 10 min in Salzwasser köcheln lassen. Beides abgießen und dabei das Gemüsewasser auffangen
Topf 2	2	EL	Butter	in einem Topf schmelzen lassen
	30	g	Mehl	dazugeben und kurz mit einem Schneebesen kräftig schlagen, um Klumpenbildung zu vermeiden
	100	g	saure Sahne	und die aufgefangene Brühe dazugeben und alles aufkochen.
Topf 2	200	g	Kräuterfrischkäse	in die Brühe rühren, auflösen, falls zu dick etwas Gemüsebrühe zufügen und das Ganze mit
			Pfeffer, schwarz	und
			Muskat, gemahlen	würzen. Den Rosenkohl und die Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, mit der Sauce übergießen und mit
	2	EL	Emmentaler	(gerieben) bestreuen.
Backen				bei 225°C ca. 40 Min.

Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

Schüssel	350	g	Bulgur	mit
	400	ml	Wasser	(kochend) übergießen und 10 - 15 min ausquellen lassen. Kräftig mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen. Alles mlit einer Gabel auflockern. Nach und nach
	200	ml	Tomatensaft	dazugießen. Kann auch etwas mehr sein, je nachdem, wie der Bulgur die Flüssigkeit aufnimmt.
	24	Stk	Oliven, schwarz	(in Scheiben) dazugeben.
Schüssel	4	Port	Salat	mit
	4	Port	Salatsauce	mischen

<http://www.kochplaner.de>

<i>Menge</i>	<i>Einheit</i>	<i>Zutat</i>	<i>verwendet in:</i>
<i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i>			
750	ml	Brühe, flüssig	Selleriecremesuppe
		Currypulver	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce
		Muskat, gemahlen	Rosenkohlaufauf Selleriecremesuppe
1	Pr	Muskat, gemahlen	Nudelaufauf mit Pilzen
		Pfeffer, schwarz	Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat Lauchkartoffeln mit Rahmsauce Nudelaufauf mit Pilzen Rosenkohlaufauf Selleriecremesuppe
		Salz	Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat Lauchkartoffeln mit Rahmsauce Nudelaufauf mit Pilzen
1	TL	Salz	Nudelaufauf mit Pilzen
40	g	Steinpilze, getrocknet	Nudelaufauf mit Pilzen
1	TL	Thymian, getrocknet	Nudelaufauf mit Pilzen
<i>Eier</i>			
3	Stk	Eier	Nudelaufauf mit Pilzen
<i>Getränke</i>			
200	ml	Tomatensaft	Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat
400	ml	Wasser	Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat
<i>Käse</i>			
2	EL	Emmentaler	Rosenkohlaufauf
100	g	Parmesan, gerieben	Nudelaufauf mit Pilzen
4	EL	Parmesan, gerieben	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce
<i>Gemüse</i>			

400	g	Champignons, frisch	Nudelauf­lauf mit Pilzen
1600	g	Kartoffel, festkochend	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce Rosenkohlauf­lauf
500	g	Kartoffel, mehlig	Selleriecremesuppe
700	g	Lauch	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce
1000	g	Rosenkohl	Rosenkohlauf­lauf
4	Port	Salat	Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat
350	g	Sellerie (Knolle)	Selleriecremesuppe
2	Stk	Zwiebel	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce Nudelauf­lauf mit Pilzen
Obst			
0.5	Stk	Zitrone	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce
Kräuter			
1.5	Bnd	Petersilie	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce Nudelauf­lauf mit Pilzen
Milchprodukte			
5	EL	Butter	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce Rosenkohlauf­lauf Selleriecremesuppe
200	g	Kräuterfrischkäse	Rosenkohlauf­lauf
100	ml	Milch	Nudelauf­lauf mit Pilzen
350	g	Sahne	Nudelauf­lauf mit Pilzen Selleriecremesuppe
280	g	saure Sahne	Lauchkartoffeln mit Rahmsauce Rosenkohlauf­lauf
Nudeln, Reis & Co			
300	g	Nudeln	Nudelauf­lauf mit Pilzen
Konserven			
24	Stk	Oliven, schwarz	Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat
Essig, Öl			
2	EL	Olivenöl	Nudelauf­lauf mit Pilzen
sonst. Dauerwaren			
350	g	Bulgur	Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat
310	ml	Gemüsebrühe	

			Lauchkartoffeln mit Rahmsauce Nudelauf mit Pilzen
30	g	Mehl	Rosenkohlauf
4	Port	Salatsauce	Bulgur in Tomatensaft mit Oliven und Salat
1	Pr	Zucker	Selleriecremesuppe