

<i>Datum</i>		<i>Warme Mahlzeit</i>	<i>Zeit</i>	<i>Vorbereitung für nächsten Tag</i>	<i>eigene Notizen</i>
Mi 16.11		Süßer Hirseauflauf		das komplette Gericht, hingegen Fetawürfel und Petersilie erst kurz vor dem Servieren dazugeben	
Do 17.11	TK*	Möhrencouscous mit Fetakäse			
Fr 18.11		Pilzrisotto		Auflauf komplett vorbereiten. Dann für 45 min in den Backofen schieben Kartoffeln vorkochen, dann reduziert sich die Backzeit	
Sa 19.11	TK*	Kartoffelgratin mit Blattsalat		Auflauf komplett vorbereiten dann noch 30 min in den Backofen	
So 20.11	TK*	Überbackener Tofu			
Mo 21.11		Heute wird nicht gekocht.			
Di 22.11		Heute wird nicht gekocht.			
*V=Vorkochen *TK=Tiefgefriern					

Süßer Hirseauflauf

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

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

- Hirse quellen lassen

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	200	g	Hirse	waschen, abtropfen lassen und in einem Topf mit
	500	ml	Milch	aufkochen lassen. Dann von der Herdplatte nehmen und 20 min ausquellen lassen
Backofen vorheizen				auf 180°C Ober-/Unterhitze
Schüssel	2	EL	Honig	(flüssiger Honig) mit
	3	EL	Sesam	und
	4	EL	Mandeln, gehackt	und
	0.5	TL	Zimt	vermischen und unter den Hirsebrei rühren
	3	Stk	Eier	Eigelb vom Eiweiß trennen und das Eigelb mit dem Hirsebrei verrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und ebenfalls unter den Hirsebrei rühren
Auflaufform	500	g	Apfel	waschen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Dann das Obst unter den Hirsebrei rühren. Alles in eine Auflaufform füllen
Backen				ca 25 min backen. Ev, mit weiterem Obst vor dem Servieren verzieren

Möhrencouscous mit Fetakäse

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- das komplette Gericht, hingegen Fetawürfel und Petersilie erst kurz vor dem Servieren dazugeben

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	500	g	Möhren	schälen und in 4 cm lange dünne Stifte schneiden
Topf 1	1	EL	Rapsöl	in einem breiten Topf erhitzen, Möhren darin 5 min anbraten
	500	ml	Möhrensaft	und
	125	ml	Gemüsebrühe	dazugießen
	250	g	Couscous	dazugeben und bei kleiner Hitze 15 min. quellen lassen. Nach 10 min
	400	g	Mais, Konserve	dazugeben.
	200	g	Fetakäse	würfeln und unter das Couscous rühren
	0.5	Bnd	Petersilie	waschen und über das fertige Couscous streuen.

Pilzrisotto

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

So geht es am schnellsten

Während der Reis köchelt, die Pilze in der Pfanne zubereiten



Tipp:

- Gefrorene Pilze verwenden

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	1	Ze	Knoblauch	und
	1	Stk	Zwiebel	schälen und hacken mit
Topf 1	2	EL	Butter	in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze anbraten
	400	g	Risottoreis	einrühren und andünsten (Reiskörner sollten glasig aussehen)
	900	ml	Gemüsebrühe	nach und nach dazu geben, so das der Reis immer gerade davon bedeckt ist, regelmäßig umrühren und den Vorgang so lange wiederholen bis die Brühe aufgebraucht ist. Das Risotto ist fertig, wenn der Reis gar, aber noch bissfest ist (ev. noch Flüssigkeit dazu geben)
Pfanne	350	g	Champignons, frisch	putzen und in Scheiben schneiden, in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze anbraten, mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	abschmecken und dann die Pilze unter das fertige Risotto heben.
Anrichten	80	g	Parmesan, gerieben	dazureichen.

Kartoffelgratin mit Blattsalat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Auflauf komplett vorbereiten. Dann für 45 min in den Backofen schieben
- Kartoffeln vorkochen, dann reduziert sich die Backzeit

Rezept für: 4 Personen

Backofen vorheizen				auf 200 Grad (Umluft 180 Grad)
Vorbereiten	900	g	Kartoffel, mehlig	schälen, waschen, abtrocknen und auf dem Gurkenhobel in schmale Scheiben hobeln.
Auflaufform	1	Ze	Knoblauch	schälen, halbieren und damit eine feuerfeste flache Auflaufform ausreiben. Kartoffelscheiben schuppenförmig darin verteilen. Mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen.
	250	ml	Milch	mit
	200	g	Sahne	verquirlen und über die Kartoffeln gießen.
	1	EL	Butter	in Flöckchen über die Kartoffeln geben.
Backen				ca. 45 min in der Mitte des Ofens. Kartoffeln müssen weich sein und die Flüssigkeit muss aufgesogen sein.
	4	Port	Salat	waschen und putzen
Schüssel	4	Port	Salatsauce	zubereiten und unter den Salat mischen

Überbackener Tofu

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Auflauf komplett vorbereiten
- dann noch 30 min in den Backofen

Rezept für: 4 Personen

Backofen vorheizen				auf 250°C
Vorbereiten	500	g	Paprikaschote, grün	waschen und im Backofen auf den Rost legen, 10- 15 Min. backen, bis die Haut Blasen wirft. Den Backofen auf 200°C schalten, die Schoten herausnehmen, in ein feuchtes Küchentuch wickeln und 10 Min. ruhen lassen
	250	g	Tomaten	mit kochendem Wasser übergießen und dann häuten, in Scheiben schneiden, die Stielansätze dabei entfernen
	500	g	Tofu	abtropfen lassen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden
	2	Ze	Knoblauch	schälen, fein hacken
	2	Zwg	Thymian, frisch	waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Haut der Paprikaschoten abziehen, die Schoten vierteln und von den Rippen und den Kernen befreien
Auflaufform				die Schoten, die Tomaten und den Tofu schuppenförmig in eine Auflaufform schichten, mit
			Salz	und Knoblauch und Thymian würzen
	250	g	Sahne	und
	100	g	Goudakäse	(gerieben) und
			Muskat, gemahlen	und
			Cayennepfeffer	vermischen und darüber gießen
	2	EL	Butter	in Flöckchen darauf verteilen
Backen				Den Auflauf auf dem Rost im heißen Backofen (Mitte) etwa 30 Min. überbacken, bis der Tofu gebräunt ist



kochplaner

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>			
		Cayennepfeffer	Überbackener Tofu
		Muskat, gemahlen	Überbackener Tofu
		Pfeffer, schwarz	Kartoffelgratin mit Blattsalat Pilzrisotto
		Salz	Überbackener Tofu Kartoffelgratin mit Blattsalat Pilzrisotto
0.5	TL	Zimt	Süßer Hirseauflauf
<i>Eier</i>			
3	Stk	Eier	Süßer Hirseauflauf
<i>Getränke</i>			
500	ml	Möhrensaft	Möhrencouscous mit Fetakäse
<i>Käse</i>			
200	g	Fetakäse	Möhrencouscous mit Fetakäse
100	g	Goudakäse	Überbackener Tofu
80	g	Parmesan, gerieben	Pilzrisotto
<i>Gemüse</i>			
350	g	Champignons, frisch	Pilzrisotto
900	g	Kartoffel, mehlig	Kartoffelgratin mit Blattsalat
500	g	Möhren	Möhrencouscous mit Fetakäse
500	g	Paprikaschote, grün	Überbackener Tofu
4	Port	Salat	Kartoffelgratin mit Blattsalat
250	g	Tomaten	Überbackener Tofu
1	Stk	Zwiebel	Pilzrisotto

Obst			
500	g	Apfel	Süßer Hirseauflauf
Kräuter			
4	Ze	Knoblauch	Überbackener Tofu Kartoffelgratin mit Blattsalat Pilzrisotto
0.5	Bnd	Petersilie	Möhrencouscous mit Fetakäse
2	Zwg	Thymian, frisch	Überbackener Tofu
Milchprodukte			
5	EL	Butter	Überbackener Tofu Kartoffelgratin mit Blattsalat Pilzrisotto
750	ml	Milch	Kartoffelgratin mit Blattsalat Süßer Hirseauflauf
450	g	Sahne	Überbackener Tofu Kartoffelgratin mit Blattsalat
Sonstiges aus der Kühltheke			
500	g	Tofu	Überbackener Tofu
Nudeln, Reis & Co			
250	g	Couscous	Möhrencouscous mit Fetakäse
200	g	Hirse	Süßer Hirseauflauf
400	g	Risottoreis	Pilzrisotto
Konserven			
400	g	Mais, Konserve	Möhrencouscous mit Fetakäse
Essig, Öl			
1	EL	Rapsöl	Möhrencouscous mit Fetakäse
sonst. Dauerwaren			
1025	ml	Gemüsebrühe	Möhrencouscous mit Fetakäse Pilzrisotto
2	EL	Honig	Süßer Hirseauflauf
4	EL	Mandeln, gehackt	Süßer Hirseauflauf
4	Port	Salatsauce	Kartoffelgratin mit Blattsalat
3	EL	Sesam	Süßer Hirseauflauf