

<i>Datum</i>		<i>Warme Mahlzeit</i>	<i>Zeit</i>	<i>Vorbereitung für nächsten Tag</i>	<i>eigene Notizen</i>
<b>Mi 18.08</b>		Indische Spinatsuppe		Tortillas komplett vorbereiten und kalt stellen	
<b>Do 19.08</b>	V*	Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat			
<b>Fr 20.08</b>		Couscoussalat		alle Schnippel-Arbeiten oder den   kompletten Eintopf	
<b>Sa 21.08</b>	TK*	Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf		am Vortag   alle Zutaten in die Auflaufform   anschließend noch 40 min im Backofen backen	
<b>So 22.08</b>		Cannelloni mit Spinat		die komplette Pfanne	
<b>Mo 23.08</b>	TK*	Spanische Reispfanne		Hähnchenbrust anbraten   Ingwer klein schneiden	
<b>Di 24.08</b>	V* TK*	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssoße			

\*V=Vorkochen \*TK=Tiefgefriern

## Indische Spinatsuppe

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- TK- Blattspinat auftauen

### So geht es am schnellsten

- Tipp: Vorgekochten Spinat sollte man kühl stellen, dann kann er ohne Probleme am nächsten Tag nochmals erwärmt werden

Rezept für: 4 Personen

Auftauen	500	g	Spinat, TK	
Vorbereiten	500	g	Putenbrust	in Würfel schneiden und ca. 10 Min. in
Topf 1	200	ml	Kokosmilch, ungesüßt	garen.
	1	Stk	Zitrone	waschen, schälen, die Schale klein würfeln (nur verwenden bei Bioqualität) und mit
	3	EL	Currypulver	und
	1	Msp	Sambal oelek	zum Fleisch geben
	200	ml	Kokosmilch, ungesüßt	und
	1000	ml	Brühe, flüssig	dazugießen und 10 Min. köcheln und den aufgetauten und ausgedrückten Spinat dazugeben und die Suppe bei geringer Hitze weitere 30 Min. garen.

## Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- Tortillas komplett vorbereiten und kalt stellen

Rezept für: 4 Personen

Backen	6	Stk	Tortillafladen	nach Packungsanweisung im Backofen erwärmen
Vorbereiten	1	Stk	Avocado	schälen, halbieren, in Streifen schneiden und mit
	1	EL	Zitronensaft	beträufeln
	2	Stk	Tomaten	waschen, klein würfeln
	125	g	Mozzarella	in Scheiben schneiden
	1	Ze	Knoblauch	schälen, zerdrücken und mit
	80	g	Crème légère	und
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	verrühren, Tortillas damit bestreichen und mit Tomatenwürfel, Mozzarellascheiben und Avocadostreifen und
Anrichten	6	Stk	Schinken, gekocht	belegen und mit
	1	TL	Basilikum, getrocknet	bestreuen. Alles mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen
Schüssel	4	Port	Salat	waschen, mit
	4	Port	Salatsauce	mischen
Anrichten				Tortillas an den Enden einschlagen, aufrollen, fest in Pergamentpapier fest einwickeln. und die Enden zusammenfalten. Die Tortillas vor dem Servieren halbieren und mit Salat servieren.

## Couscoussalat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

Schüssel	4	EL	Zitronensaft	mit
	200	g	Couscous	mit
	375	ml	Wasser	(heiß)mit
	5	EL	Olivenöl	und mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	mischen und gut durchrühren. Ca. 15 Min. stehen lassen zum Quellen.
Vorbereiten	1	Bnd	Frühlingszwiebel	waschen, in feine Ringe schneiden
	1	Stk	Zucchini	und
	1	Stk	Paprika, rot	und
	3	Stk	Tomaten	waschen, in Würfel schneiden
	1	Bnd	Petersilie	waschen, fein hacken
	1	Ze	Knoblauch	fein hacken
Schüssel	150	g	Fetakäse	mit der Gabel zerdrücken. Alles zusammen unter den Couscous mischen und abschmecken. Evtl. noch etwas Wasser zugeben und nochmals abschmecken.

## Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- alle Schnippel-Arbeiten oder den
- kompletten Eintopf



### So geht es am schnellsten

- Verwendung von TK-Bohnen

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	200	g	Reis	nach Packungsvorschrift kochen
Vorbereiten	1	kg	Lammfleisch, aus der Schulter	in Stücke schneiden
	2	Stk	Zwiebel	schälen und klein hacken
	2	Stk	Kartoffel, festkochend	schälen und in kleine Würfel schneiden
	500	g	Bohnen, grün	waschen, Enden abschneiden und in 3 cm große Stücke schneiden
	2	cm	Ingwer, frisch	schälen und möglichst klein hacken
	1	TL	Chilischote, rot	waschen, Kerne entfernen und klein hacken
Pfanne	1	EL	Rapsöl	erhitzen, Lammfleisch scharf von allen Seiten anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in der Pfanne andünsten. Das Lammfleisch wieder dazugeben.
	125	ml	Gemüsebrühe	und die Kartoffel- und Bohnenstücke und den Chili (nach Geschmack) dazugeben. Alles mit
			Salz	und
			Pfeffer	und
	1	TL	Tymian	würzen und ca. 1 Std bei geringer Hitze garen. Zum Schluss nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

## Cannelloni mit Spinat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:



- am Vortag
- alle Zutaten in die Auflaufform
- anschließend noch 40 min im Backofen backen

Rezept für: 4 Personen

Backofen vorheizen				auf 200 Grad vorheizen
Pfanne	1	EL	Butter	einer beschichteten Pfanne erhitzen
	800	g	Spinat, TK	zugeben, so lange bei mittlerer Hitze dünsten bis Spinat aufgetaut und Flüssigkeit verdampft ist, mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	und
			Muskat, gemahlen	abschmecken
Vorbereiten	1	Stk	Zwiebel	und
	2	Ze	Knoblauch	schälen und klein hacken
Topf 1	1	EL	Olivenöl	in einem Topf vorsichtig erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten
	800	g	Tomaten, geschält	und
	2	EL	Tomatenmark	dazugeben. Mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	und
			Oregano, getrocknet	abschmecken und 5 min köcheln lassen
Auflaufform	24	Stk	Canelloni	mit der Spinatmasse füllen und in gefettete Auflaufform geben. Tomatensauce über Cannelloni geben
	125	g	Mozzarella	in Scheiben schneiden und den Auflauf damit belegen

Backen	5	EL	Parmesan, gerieben	darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad backen.
--------	---	----	-----------------------	---

## Spanische Reispfanne

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja



Vorbereitung am Vortag:

- die komplette Pfanne

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	400	g	Hähnchenbrustfilet	in Streifen schneiden und mit
	3	EL	Olivenöl	und mit wenigen tropfen
			Tabasco	und
	0.5	TL	Salz	mischen und 30 Min. marinieren
	1	Stk	Zwiebel	und
	1	Ze	Knoblauch	schälen, fein würfeln
	2	Stk	Debreziner	in Scheiben schneiden
Pfanne	2	EL	Öl	erhitzen, Fleisch darin in etwa 5 Min. ringsrum hellbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 1 Min. anrösten
	200	g	Tomaten, geschält	und
	0.5	EL	Tomatenmark	dazugeben und mit
	1	TL	Paprikapulver, edelsüß	und
	0.5	TL	Safran	und mit
	1	Pr	Cayennepfeffer	würzen.
	250	g	Hühnerbrühe	langsam dazugießen und bei schwacher Hitze ca. 20 mit Deckel köcheln lassen
Topf 1	250	g	Langkornreis	nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, jedoch nur 12 Min. , dann in ein Sieb abtropfen lassen. Zwischen das Fleisch in die Sauce geben und darüber
Pfanne	100	g	Garnelen, geschält TK	und Debreziner - Scheiben und
	100	g	Erbsen, grün TK	zugeben, wieder zudecken, weitere 10 Min. dünsten, abschmecken und servieren

## Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssoße

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Hähnchenbrust anbraten
- Ingwer klein schneiden

### So geht es am schnellsten

- Verwendung von TK - Zwiebeln

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	2	cm	Ingwer, frisch	schälen und klein schneiden (oder durch eine Knoblauchpresse drücken)
	1	Stk	Zwiebel	häuten und klein hacken
	600	g	Hühnerbrust	waschen, trocken tupfen und mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen
Pfanne	2	EL	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen und Hühnerbrust von beiden Seiten 3 - 4 Min anbraten. Nach 2 Min den Ingwer dazugeben und unter Rühren mitbraten. Dann Hähnchenbrust herausnehmen.
Topf 1	250	g	Basmatireis	nach Packungsvorschrift kochen
	1	EL	Rapsöl	in die Pfanne geben, Zwiebel darin anbraten
	150	ml	Gemüsebrühe	und
	160	ml	Kokosmilch, ungesüßt	und
	80	g	Erdnusscreme	dazu geben, umrühren und kurz aufkochen lassen.
	1	Stk	Limetten	auspressen und je nach Geschmack 1-2 EL dazugeben. Alles abschmecken und mit
	1	Pr	Chilipulver	würzen. Die Hühnerbrust in Scheiben schneiden und kurz in der Soße noch etwas ziehen lassen.



<http://www.kochplaner.de>

<i>Menge</i>	<i>Einheit</i>	<i>Zutat</i>	<i>verwendet in:</i>
1	TL	Tymian	Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
<b><i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i></b>			
1	TL	Basilikum, getrocknet	Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
1000	ml	Brühe, flüssig	Indische Spinatsuppe
1	Pr	Cayennepfeffer	Spanische Reispfanne
1	Pr	Chilipulver	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssöße
3	EL	Currypulver	Indische Spinatsuppe
		Muskat, gemahlen	Cannelloni mit Spinat
		Oregano, getrocknet	Cannelloni mit Spinat
1	TL	Paprikapulver, edelsüß	Spanische Reispfanne
		Pfeffer	Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
		Pfeffer, schwarz	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssöße Cannelloni mit Spinat Couscoussalat Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
0.5	TL	Safran	Spanische Reispfanne
		Salz	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssöße Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf Cannelloni mit Spinat Couscoussalat Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
0.5	TL	Salz	Spanische Reispfanne
1	Msp	Sambal oelek	Indische Spinatsuppe
		Tabasco	Spanische Reispfanne
<b><i>Getränke</i></b>			

375	ml	Wasser	Couscoussalat
<b>Käse</b>			
150	g	Fetakäse	Couscoussalat
5	EL	Parmesan, gerieben	Cannelloni mit Spinat
<b>Gemüse</b>			
1	Stk	Avocado	Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
500	g	Bohnen, grün	Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
1	Bnd	Frühlingszwiebel	Couscoussalat
2	Stk	Kartoffel, festkochend	Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
1	Stk	Paprika, rot	Couscoussalat
4	Port	Salat	Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
5	Stk	Tomaten	Couscoussalat Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
1	Stk	Zucchini	Couscoussalat
5	Stk	Zwiebel	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssouße Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf Cannelloni mit Spinat Spanische Reispfanne
<b>Obst</b>			
1	Stk	Limetten	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssouße
1	Stk	Zitrone	Indische Spinatsuppe
5	EL	Zitronensaft	Couscoussalat Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
<b>Kräuter</b>			
1	TL	Chilischote, rot	Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
4	cm	Ingwer, frisch	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssouße Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
5	Ze	Knoblauch	Cannelloni mit Spinat Couscoussalat Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat Spanische Reispfanne
1	Bnd	Petersilie	Couscoussalat
<b>Milchprodukte</b>			

1	EL	Butter	Cannelloni mit Spinat
250	g	Mozzarella	Cannelloni mit Spinat Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
<b><i>Sonstiges aus der Kühltheke</i></b>			
80	g	Crème légère	Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
<b><i>Gemüse, TK</i></b>			
100	g	Erbsen, grün TK	Spanische Reispfanne
1300	g	Spinat, TK	Cannelloni mit Spinat Indische Spinatsuppe
<b><i>Fisch, TK</i></b>			
100	g	Garnelen, geschält TK	Spanische Reispfanne
<b><i>Nudeln, Reis &amp; Co</i></b>			
250	g	Basmatireis	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnussoße
24	Stk	Canelloni	Cannelloni mit Spinat
200	g	Couscous	Couscoussalat
250	g	Langkornreis	Spanische Reispfanne
200	g	Reis	Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
6	Stk	Tortillafladen	Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
<b><i>Konserven</i></b>			
560	ml	Kokosmilch, ungesüßt	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnussoße Indische Spinatsuppe
1000	g	Tomaten, geschält	Cannelloni mit Spinat Spanische Reispfanne
<b><i>Essig, Öl</i></b>			
2	EL	Öl	Spanische Reispfanne
9	EL	Olivenöl	Cannelloni mit Spinat Couscoussalat Spanische Reispfanne
4	EL	Rapsöl	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnussoße Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
<b><i>sonst. Dauerwaren</i></b>			
80	g	Erdnusscreme	

			Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssoße
275	ml	Gemüsebrühe	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssoße Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
250	g	Hühnerbrühe	Spanische Reispfanne
4	Port	Salatsauce	Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat
2.5	EL	Tomatenmark	Cannelloni mit Spinat Spanische Reispfanne
<b><i>Fleisch, frisch</i></b>			
400	g	Hähnchenbrustfilet	Spanische Reispfanne
600	g	Hühnerbrust	Amerikanische Hähnchenbrust mit Erdnusssoße
1	kg	Lammfleisch, aus der Schulter	Arikanischer Bohnen-Lamm-Eintopf
500	g	Putenbrust	Indische Spinatsuppe
<b><i>Wurst, frisch</i></b>			
2	Stk	Debreziner	Spanische Reispfanne
6	Stk	Schinken, gekocht	Gefüllte Tortillas mit Avocado und Salat