




<i>Datum</i>		<i>Warme Mahlzeit</i>	<i>Zeit</i>	<i>Vorbereitung für nächsten Tag</i>	<i>eigene Notizen</i>
Mo 30.08		Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander			
Di 31.08	TK*	Fleischwurstgulasch		das komplette Gericht bis auf die weißen Bohnen	
Mi 01.09	TK*	Bohneneintopf			
Do 02.09	V*	Kartoffel- Fisch- Ragout		den Gnocchi - Teig vorbereiten dann müssen die Klöße nur noch gar ziehen	
Fr 03.09		Vollkorngnocchi mit Tofu		Hefeteig vorbereiten	
Sa 04.09		Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze		Spinat,TK auftauen	
So 05.09		Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln			
*V=Vorkochen *TK=Tiefgefriern					

Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein



Vorbereitung am Vortag:

- Suppe komplett vorbereiten

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	300	g	Kürbis	schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und Kürbisfleisch in große Würfel schneiden
	200	g	Möhren	putzen, schälen, waschen und in Würfel schneiden
	1	Bnd	Koriander, frisch	abspülen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, klein schneiden
	1	Stk	Zwiebel	schälen, fein würfeln
	1	Stk	Chilischote, rot	waschen, trocknen, halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden
	2	Ze	Knoblauch	schälen, klein hacken
Topf 1	2	EL	Öl	erhitzen, Kürbis, Möhren, Zwiebel, Chili und Knoblauch andünsten
	1500	ml	Gemüsebrühe	zugeben und in 20-25 Min. gar kochen. Die Suppe pürieren
Schüssel	1	EL	Sonnenblumenöl	in eine hohe Schüssel geben, Koriander dazugeben,
	1	Pr	Salz	hinzufügen, die Zutaten mit einem Pürierstab pürieren und
	1	EL	Sonnenblumenöl	dazugeben und nochmals pürieren. Die Suppe mit
			Salz	abschmecken und
Anrichten				auf Tellern verteilen, jeweils mit einen Klecks Korianderöl garnieren und servieren

Fleischwurstgulasch

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

So geht es am schnellsten


Tipp:

- Verwendung von Zwiebeln, Möhren und Petersilie aus der Tiefkühltruhe

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	500	g	Kartoffel, festkochend	und
	500	g	Möhren	schälen, waschen und in Scheiben schneiden und zusammen in Salzwasser ca. 10 min kochen.
	3	Stk	Zwiebel	schälen und klein hacken
	300	g	Lyoner	würfeln.
Pfanne	2	EL	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Lyoner darin anbraten.
	2	EL	Mehl	darüber stäuben und
	300	ml	Gemüsebrühe	und
	3	EL	Tomatenmark	und
	150	g	Sahne	und die Kartoffel- und Möhrenscheiben dazugeben. Alles mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen und solange köcheln lassen, bis Kartoffel und Möhren weich sind. vor dem Servieren mit
	1	Bnd	Petersilie	bestreuen.

Bohneneintopf

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- das komplette Gericht bis auf die weißen Bohnen

So geht es am schnellsten

- bereits gewürfelten Schinkenspeck kaufen
- TK - Bohnen verwenden

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	300	g	Möhren	schälen und klein würfeln
	250	g	Schinkenspeck	würfeln
	600	g	Bohnen, grün	waschen und in Stücke schneiden
	300	g	Kartoffel, festkochend	schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden
	2	Stk	Zwiebel	schälen und in Ringe schneiden
	300	g	Apfel	schälen, entkernen und würfeln
Topf 1				Schinkenspeck in einem breiten Topf ausbraten. Die Möhren, Zwiebel und Bohnen unter Rühren ca. 5 Min bei geringer Hitze anbraten. Kartoffel, Äpfel und Zwiebel dazugeben.
	2	TL	Bohnenkraut, getrocknet	und Kartoffel und Äpfel dazugeben
	150	ml	Gemüsebrühe	dazugießen und zugedeckt ca. 30 min köcheln lassen
	250	g	Bohnen, weiß	(Dose) mit Flüssigkeit dazugeben, umrühren, aber nicht mehr kochen lassen. Den Eintopf mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	abschmecken.

Kartoffel- Fisch- Ragout

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	400	g	Lachsfilet, frisch	in Streifen schneiden und mit etwas
			Zitronensaft	säuern.
	750	g	Kartoffel, festkochend	schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.
	500	g	Lauch	putzen und schräg in feine Ringe schneiden.
	1	Stk	Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden. In einem
Topf 1	2	EL	Butter	zerlassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Kartoffeln und Lauch 2 Min. mitdünsten. Danach mit
	400	ml	Fischfond	ablöschen und mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen, alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
Schüssel	50	g	Crème fraîche	mit
	50	ml	Milch	und mit
	1	EL	Speisestärke	verrühren und unter das Gemüse ziehen. Alles einmal aufkochen und dann den Fisch zum Gemüse geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 3 Min. ziehen lassen. Alles mit
			Salz	und mit
			Pfeffer, schwarz	abschmecken.

Vollkorngnocchi mit Tofu

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- den Gnocchi - Teig vorbereiten
- dann müssen die Klöße nur noch gar ziehen

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	125	ml	Wasser	und
	2	EL	Butter	und
	1	Pr	Muskat, gemahlen	und
	0.5	TL	Kräutersalz	zum Kochen bringen
	100	g	Weizenvollkornschrot	(fein gemahlen) unter Rühren einstreuen,iterrühren bis ein Kloß entstanden ist. Den Teig in eine
Schüssel				umfüllen, etwas abkühlen lassen,
	1	Stk	Eier	mit dem Knethacken des Rührgerätes unterrühren
	1	EL	Kräuter gemischt TK	unterrühren
	100	g	Tofu	fein hacken, unter den Teig rühren, mit 2 TL Klößchen formen und in
Topf 2	1000	ml	Gemüsebrühe	(heiß, sollte jedoch nicht kochen) 10 Min. ziehen lassen, mit
Topf 1	400	ml	Tomatensauce im Glas	erwärmen und mit
			Parmesan, gerieben	servieren.

Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

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

- Hefeteig vorbereiten

Rezept für: 4 Personen

Schüssel	1	Stk	Hefe	zerbröseln, mit
	1	EL	Zucker	und
	50	ml	Milch	(lauwarm) und
	2	EL	Mehl	zu einem dickflüssigen Teig verrühren, zur Seite stellen (Vorteig)
Schüssel	500	g	Mehl	in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine Grube machen, den Vorteig hineingeben und leicht mit Mehl bestäuben. Die Schüssel zudecken und an einem warmen Platz gehen lassen, bis der Vorteig die doppelte Größe erreicht hat. Dann langsam mit dem Mehl und
	200	ml	Milch	(lauwarm) und
	1	TL	Salz	verrühren. Den Teig mit den Händen kneten, bis er sich von der Schüssel löst, eine glatte Beschaffenheit hat und Blasen wirft. Dann zugedeckt gehen lassen (etwa eine Stunde) Teig dann zu Dampfnudeln formen (sind im Prinzip größere Knödel) und nochmals eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit in einem weiten Topf
Topf 1	250	ml	Milch	und
	50	g	Butter	und
	1	EL	Zucker	aufkochen lassen. Dampfnudeln in die kochende Milch geben und sofort auf die kleine Stufe zurückschalten, einen gut schließenden Deckel darauf setzen. 20 - 25 Min. ganz leicht köcheln lassen(Auf keinen Fall den Deckel öffnen, sonst fallen die Dampfnudeln zusammen) bis alle Milch aufgesogen ist und die Krustenbildung beginnt (das kann man am Knacken hören)
Topf 2	4	Port	Vanillesauce, Bio	zubereiten und mit den Dampfnudeln servieren
Anrichten	500	g	Rote Grütze	dazureichen

Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

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

- Spinat, TK auftauen

So geht es am schnellsten

Tipp: fertigen Kartoffelpüree (Bio) verwenden

Rezept für: 4 Personen

Auftauen				1200g Spinat, TK
Vorbereiten	1	Ze	Knoblauch	zerdrücken,
	3	Stk	Schalotten	schälen, würfeln
	800	g	Schweinefilet	in Scheiben schneiden, mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen.
Topf 1	1000	g	Kartoffel, mehlig	in Salzwasser ca. 20 Min. kochen und heiß durch ein Kertoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer im Topf stampfen.
	250	ml	Milch	erhitzen und mit
	4	TL	Butter	unter die Kartoffelmasse rühren. Püree mit
			Salz	und
			Muskat, gemahlen	abschmecken.
Topf 2	1200	g	Spinat, TK	tropfnass bei geringer Hitze zusammenfallen lassen.
	1	Ze	Knoblauch	zerdrückt hinzufügen und Spinat mit
			Salz	und mit
			Pfeffer, schwarz	und
			Muskat,	abschmecken.

			gemahlen	
Pfanne	2	TL	Rapsöl	erhitzen, Filetscheiben von beiden Seiten darin anbraten und herausnehmen. Knoblauch und Schalotten in die Pfanne geben
	400	ml	Gemüsebrühe	dazugeben, aufkochen und mit
			Pfeffer, schwarz	würzen.
	4	EL	Crème fraîche	in die Sauce rühren, mit
			Tabasco	und mit
	2	TL	Dijonsenf	abschmecken und Medallions darin gar ziehen lassen.
Anrichten				Pfefferfilet mit Sauce, Kartoffelpüree und Spinat anrichten.

<http://www.kochplaner.de>

<i>Menge</i>	<i>Einheit</i>	<i>Zutat</i>	<i>verwendet in:</i>
<i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i>			
2	TL	Bohnenkraut, getrocknet	Bohneneintopf
0.5	TL	Kräutersalz	Vollkorngnocchi mit Tofu
		Muskat, gemahlen	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
1	Pr	Muskat, gemahlen	Vollkorngnocchi mit Tofu
		Pfeffer, schwarz	Bohneneintopf Fleischwurstgulasch Kartoffel- Fisch- Ragout Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
		Salz	Bohneneintopf Fleischwurstgulasch Kartoffel- Fisch- Ragout Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
1	TL	Salz	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze
1	Pr	Salz	Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander
		Tabasco	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
<i>Fisch</i>			
400	g	Lachsfilet, frisch	Kartoffel- Fisch- Ragout
<i>Eier</i>			
1	Stk	Eier	Vollkorngnocchi mit Tofu
<i>Getränke</i>			
125	ml	Wasser	Vollkorngnocchi mit Tofu
<i>Käse</i>			
		Parmesan, gerieben	Vollkorngnocchi mit Tofu

Gemüse			
600	g	Bohnen, grün	Bohneneintopf
1550	g	Kartoffel, festkochend	Bohneneintopf Fleischwurstgulasch Kartoffel- Fisch- Ragout
1000	g	Kartoffel, mehlig	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
300	g	Kürbis	Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander
500	g	Lauch	Kartoffel- Fisch- Ragout
1000	g	Möhren	Bohneneintopf Fleischwurstgulasch Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander
3	Stk	Schalotten	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
7	Stk	Zwiebel	Bohneneintopf Fleischwurstgulasch Kartoffel- Fisch- Ragout Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander
Obst			
300	g	Apfel	Bohneneintopf
		Zitronensaft	Kartoffel- Fisch- Ragout
Kräuter			
1	Stk	Chilischote, rot	Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander
4	Ze	Knoblauch	Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
1	Bnd	Koriander, frisch	Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander
1	Bnd	Petersilie	Fleischwurstgulasch
Milchprodukte			
50	g	Butter	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze
4	TL	Butter	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
4	EL	Butter	Kartoffel- Fisch- Ragout Vollkorngnocchi mit Tofu

50	g	Crème fraîche	Kartoffel- Fisch- Ragout
4	EL	Crème fraîche	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
800	ml	Milch	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze Kartoffel- Fisch- Ragout Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
150	g	Sahne	Fleischwurstgulasch
<i>Sonstiges aus der Kühltheke</i>			
1	Stk	Hefe	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze
500	g	Rote Grütze	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze
100	g	Tofu	Vollkorngnocchi mit Tofu
<i>sonstiges Tiefgekühltes</i>			
1	EL	Kräuter gemischt TK	Vollkorngnocchi mit Tofu
<i>Gemüse, TK</i>			
1200	g	Spinat, TK	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
<i>Essig, Öl</i>			
2	EL	Öl	Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander
2	TL	Rapsöl	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
2	EL	Rapsöl	Fleischwurstgulasch
2	EL	Sonnenblumenöl	Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander
<i>sonst. Dauerwaren</i>			
2	TL	Dijonsenf	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
400	ml	Fischfond	Kartoffel- Fisch- Ragout
3350	ml	Gemüsebrühe	Bohneneintopf Fleischwurstgulasch Kürbis- Möhren- Suppe mit Chili und Koriander Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln Vollkorngnocchi mit Tofu
500	g	Mehl	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze
4	EL	Mehl	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote

			Grütze Fleischwurstgulasch
1	EL	Speisestärke	Kartoffel- Fisch- Ragout
3	EL	Tomatenmark	Fleischwurstgulasch
400	ml	Tomatensauce im Glas	Vollkorngnocchi mit Tofu
4	Port	Vanillesauce, Bio	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze
100	g	Weizenvollkornschrot	Vollkorngnocchi mit Tofu
2	EL	Zucker	Dampfnudeln mit Vanillesauce und Rote Grütze
<i>Hülsenfrüchte</i>			
250	g	Bohnen, weiß	Bohneneintopf
<i>Fleisch, frisch</i>			
800	g	Schweinefilet	Pfefferfilet mit Spinat und Kartoffeln
<i>Wurst, frisch</i>			
300	g	Lyoner	Fleischwurstgulasch
250	g	Schinkenspeck	Bohneneintopf