


Wochenplan, Rezepte sowie Einkaufsliste für froodies



<i>Datum</i>		<i>Warme Mahlzeit</i>	<i>Zeit</i>	<i>Vorbereitung für nächsten Tag</i>	<i>eigene Notizen</i>
<b>Mi 23.03</b>	TK*	Fleischwurstgulasch			
<b>Do 24.03</b>		Pilz- Pfanne mit Nudeln		die komplette Suppe	
<b>Fr 25.03</b>	TK*	Rote Linsen Suppe			
<b>Sa 26.03</b>		Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat		Fleisch einlegen	
<b>So 27.03</b>	TK*	Möhrencouscous mit Hühnerbrust			
<b>Mo 28.03</b>		Heute wird nicht gekocht.			
<b>Di 29.03</b>		Heute wird nicht gekocht.			

\*V=Vorkochen \*TK=Tiefgefriern

## 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.

## Pilz- Pfanne mit Nudeln

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	500	g	Nudeln	nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen
Vorbereiten	2	Stk	Zwiebel	schälen, fein hacken
	2	Ze	Knoblauch	schälen, zerdrücken
	800	g	Egerlinge	putzen, evt. halbieren
	4	Stk	Tomaten	waschen und würfeln
Pfanne	2	EL	Rapsöl	erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Tomaten und Egerlinge zufügen
	300	ml	Gemüsebrühe	angießen und alles ca. 10-15 Min. garen lassen
	80	g	Schmelzkäse	zufügen, schmelzen lassen,
	4	EL	Sauerrahm	einrühren und mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen. Tomaten zufügen und kurz erhitzen.
Anrichten				Pilzpfanne mit Nudeln und
	3	EL	Petersilie TK	darüberstreuen

## Rote Linsen Suppe

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- die komplette Suppe

Rezept für: 4 Personen

	2	Ze	Knoblauch	und
Vorbereiten	1	Stk	Zwiebel	schälen und kleinhacken
Topf 1	1	EL	Olivenöl	in einem Topf vorsichtig erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten.
	1200	ml	Gemüsebrühe	und
	150	g	Linsen, rot	dazugeben. Alles ca. 15 min köcheln lassen und mit
			Salz	und
			Currypulver	und
			Pfeffer, schwarz	würzen. Die Suppe nach Belieben pürieren (Zauberstab oder flotte Lotte) und auf Suppenteller verteilen
Anrichten	4	EL	Sahne	dekorativ spiralförmig auf die einzelnen Teller verteilen oder die Sahne schlagen und klecksweise auf die Teller geben

## 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

## Möhrencouscous mit Hühnerbrust

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Fleisch einlegen

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	2	cm	Ingwer, frisch	schälen und sehr fein hacken
	1	Stk	Zitrone	auspressen
	500	g	Hühnerbrust	würfeln und zusammen mit dem Ingwer und dem Zitronensaft in eine Schüssel geben
	2	EL	Sojasoße	darüber gießen und alles gut mischen, zugedeckt mind. 15 min kalt stellen, dann Fleisch im Sieb abtropfen lassen und die Marinade auffangen.
	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.
Pfanne	1	EL	Rapsöl	erhitzen und das abgetropfte Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Marinade und
	2	EL	saure Sahne	dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.
	4	EL	Petersilie TK	über das Fleisch streuen



DEINE PERSÖNLICHE EINKAUFLISTE

<http://www.kochplaner.de>

<i>Menge</i>	<i>Einheit</i>	<i>Zutat</i>	<i>verwendet in:</i>
<b><i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i></b>			
		Currypulver	Rote Linsen Suppe
		Pfeffer, schwarz	Fleischwurstgulasch Pilz- Pfanne mit Nudeln Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat Rote Linsen Suppe
		Salz	Fleischwurstgulasch Pilz- Pfanne mit Nudeln Rote Linsen Suppe
<b><i>Getränke</i></b>			
500	ml	Möhrensaft	Möhrencouscous mit Hühnerbrust
<b><i>Käse</i></b>			
80	g	Schmelzkäse	Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b><i>Gemüse</i></b>			
800	g	Egerlinge	Pilz- Pfanne mit Nudeln
1300	g	Kartoffel, festkochend	Fleischwurstgulasch Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
1000	g	Möhren	Fleischwurstgulasch Möhrencouscous mit Hühnerbrust
4	Port	Salat	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
4	Stk	Tomaten	Pilz- Pfanne mit Nudeln
6	Stk	Zwiebel	Fleischwurstgulasch Pilz- Pfanne mit Nudeln Rote Linsen Suppe
<b><i>Obst</i></b>			
1	Stk	Zitrone	Möhrencouscous mit Hühnerbrust
<b><i>Kräuter</i></b>			
2	cm	Ingwer, frisch	Möhrencouscous mit Hühnerbrust

8	Ze	Knoblauch	Pilz- Pfanne mit Nudeln Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat Rote Linsen Suppe
1	Bnd	Petersilie	Fleischwurstgulasch
5	Zwg	Rosmarin, frisch	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
<b>Milchprodukte</b>			
200	g	Kräuterfrischkäse	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
150	g	Sahne	Fleischwurstgulasch
4	EL	Sahne	Rote Linsen Suppe
4	EL	Sauerrahm	Pilz- Pfanne mit Nudeln
2	EL	saure Sahne	Möhrencouscous mit Hühnerbrust
<b>sonstiges Tiefgekühltes</b>			
7	EL	Petersilie TK	Möhrencouscous mit Hühnerbrust Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b>Nudeln, Reis &amp; Co</b>			
250	g	Couscous	Möhrencouscous mit Hühnerbrust
500	g	Nudeln	Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b>Konserven</b>			
400	g	Mais, Konserve	Möhrencouscous mit Hühnerbrust
<b>Essig, Öl</b>			
		Olivenöl	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
1	EL	Olivenöl	Rote Linsen Suppe
6	EL	Rapsöl	Fleischwurstgulasch Möhrencouscous mit Hühnerbrust Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b>sonst. Dauerwaren</b>			
1925	ml	Gemüsebrühe	Fleischwurstgulasch Möhrencouscous mit Hühnerbrust Pilz- Pfanne mit Nudeln Rote Linsen Suppe
		Meeressalz	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
2	EL	Mehl	Fleischwurstgulasch
4	Port	Salatsauce	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
2	EL	Sojasoße	Möhrencouscous mit Hühnerbrust

3	EL	Tomatenmark	Fleischwurstgulasch
<b>Hülsenfrüchte</b>			
150	g	Linsen, rot	Rote Linsen Suppe
<b>Fleisch, frisch</b>			
500	g	Hühnerbrust	Möhrencouscous mit Hühnerbrust
<b>Wurst, frisch</b>			
300	g	Lyoner	Fleischwurstgulasch