

## WOCHENSPEISEPLAN KOSTPROBE

### MONTAG (1)

Spinat-Basilikum-Cannelloni  
mit Fenchel-Orangensalat

### DIENSTAG (2)

Chicken-Nuggets mit Kräuter-Kartoffelspalten  
und Kirschtomatensalat

### MITTWOCH (3)

Hähnchen mit Rosinenmöhren, Dinkelbulgur  
und Zitronenspinat

### DONNERSTAG (4)

Farfalle mit Korianderpesto  
und Rote-Bete-Apfel-Salat

### FREITAG (5)

Lachsfilet mit Ofengemüse  
und Avocado-Zucchini-Salat

## VORBEREITUNG AM VORTAG

Sonntag: diese Woche keinerlei Vorbereitung (z.B. Kichererbsen

Montag (1): oder Linsen am Vortag einweichen) notwendig

Dienstag (2): -

Mittwoch (3): -

Donnerstag (4): -

Freitag (5): -



## Einkaufsliste

(1)Spinat-Basilikum-Canneloni (2)Chicken-Nuggets mit Kartoffelspalten (3)Hähnchen mit Rosinenmöhren (4)Farfalle mit Korianderpesto (5)Lachsfilet mit Ofengemüse

Rezept	Menge	Fleisch/Fisch	Notizen
2,3	1,1 kg	Hähnchenbrustfilet	am besten am Tag 2 kaufen (max. 2 Tage im Kühlschrank)
5	4 (à 180 g)	Lachsfilet mit Haut	am besten am Tag 5 kaufen (max. 1 Tag im Kühlschrank)

Rezept	Menge	Obst/Gemüse	Notizen
1,2,5	1 Bund	frischer Basilikum	oder im Topf
3,4	1 Bund	frisches Koriandergrün	
1,3	280 – 300 g	Spinat	wenn möglich Babyspinat
1,2	3 + 500 g	Tomaten + Kirschtomaten	
3,5	1 kg	Karotten	
4,5	4	Rote Beten	klein ( à 150 g)
1,5	4	Fenchel	mittel ( à 250 g)
5	2	Zucchini	mittel
1,3	4	Zwiebeln	
2,5	1,4 kg	Kartoffeln festkochend	
5	2	Avocados	am Tag 5 reif
5	1 Bund	Frühlingszwiebeln	
2,4,5	6	Bio-Zitronen	klein
1,4	6	Orangen	
4	1	Apfel	

Rezept	Menge	Milchprodukte	Notizen
1	6 EL (250 g)	Quark	
1	250 ml	Schlagrahm	
1,4	ca. 160 g	Parmesan	
2	2	Eier	

Rezept	Menge	Backwaren/Gemischtes	Notizen
1	2	altbackene Vollkornsemmeln	oder 4 Scheiben altbackenes Vollkornbrot
1	12	Lasagneblätter	
2	6-7 EL	Semmelbrösel	
3	4-5 EL	Rosinen	
3,4	ca. 60 g	Pinienkerne	
3	140-180 g	Dinkelbulgur	oder Couscous

Vorratskammer	Menge	Vorratskammer	Menge	Vorratskammer	Menge
Olivenöl kaltgepr.	10-12 EL	Nudeln (Farfalle)	500 g	Chili getrocknet	1-2
Sonnenblumenöl kaltgepr.	4–6 EL	Reis		Thymianzweige	6-7
Bratfett/-öl	9-10 EL	Dinkelmehl	9-10 EL	Galgant o. Ingwer	2 Msp.
Balsamico Essig	ja	Gemüsebrühe	300 ml	Kreuzkümmel	
Weißweinessig		Tomatenmark	2 EL	Currypulver	2 TL
Kristallsalz	ja	Honig	4 TL	Paprikapulver süß	
Pfefferkörner ganz	ja	Senf		Zimt	1 Stange
Knoblauchzehen	4-5	Sojasauce			

## (1) Spinat-Basilikum-Cannelloni mit Fenchel-Orangensalat

Zeit ca. 50 Minuten

### Zutaten

#### Für den Salat:

- 2 Fenchelknollen
- 3 Orangen
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Kristallsalz/ Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Cannelloni:

- 12 Lasagneblätter
- Sonnenblumenöl, Kristallsalz

#### Für die Füllung:

- 90 g zarte Spinatblätter (Babyspinat)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Basilikumblätter (für 3 EL)
- 2 altbackene Vollkornsemmeln oder 4 Scheiben altbackenes Vollkornbrot
- 6 EL Quark
- Kristallsalz, Pfeffer aus der Mühle
  
- 3 Tomaten
- 250 ml Rahm
- 70 g (5-6 EL) geriebener Parmesan
  
- Butter zum Ausfetten der Form

### Vorbereitung

#### Salat:

1. Fenchel gründlich waschen und putzen, das schöne Grün abschneiden und fein schneiden. Die Knolle halbieren, den mittleren Strunk nicht oder nur sparsam herausschneiden, damit der Fenchel beim Hobeln nicht auseinander fällt. Fenchel in feine Scheiben hobeln.
2. Orangen auspressen.
3. Orangensaft, Fenchelscheiben, Fenchelgrün und Öl vermischen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Cannelloni:

1. Reichlich Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Lasagneblätter 5-6 Minuten darin kochen, herausnehmen (es macht nichts, wenn die Blätter etwas eingerissen sein sollten). Die Nudelblätter nebeneinander auf ein sauberes Küchentuch legen und trocknen lassen.
2. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

#### Füllung:

1. Inzwischen Spinat sorgfältig waschen, verlesen und grob schneiden (bei jungem Spinat müssen die Stiele nicht entfernt werden). Knoblauch und Zwiebel schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Spinat dazugeben, etwa 3 Minuten garen, von der Herdplatte nehmen.
2. Basilikum waschen, trockenschütteln, klein schneiden. Vollkornsemmeln in kleine Würfel schneiden, Quark dazugeben und alles mit dem Spinat vermischen.
3. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
  
4. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz keilförmig ausschneiden, in 1cm dicke Spalten schneiden, beiseite stellen.
5. Rahm steifschlagen, Parmesan reiben, beides vermischen.
6. Eine feuerfeste Form oder 4 Portionsförmchen mit Butter auspinseln.

### Zubereitung

1. Auf jedes Nudelblatt seitlich einen Löffel der Füllung geben, aufrollen und mit der Verschlussseite nach unten in die gefettete Form legen.
2. Die Tomatenspalten dazwischen und ringsum stecken.
3. Alles mit dem Parmesanrahm sorgfältig überstreichen (nicht bestrichene Stellen werden schnell hart).
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Grad 15-20 Minuten goldgelb backen.

## (2) Chicken-Nuggets mit Kräuter-Kartoffelspalten und Kirschtomatensalat

Zeit ca. 55 Minuten

### Zutaten

#### Für den Salat:

- 500 g Kirschtomaten
- Basilikumblätter (für 4-5 EL)
- Balsamico, Olivenöl, Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Kartoffelspalten

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Bio-Zitronen
- 3 EL Bratöl
- Kristallsalz, Pfeffer aus der Mühle
- 3-4 Zweige Thymian

#### Für die Chicken-Nuggets:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Ei
- Kristallsalz, Pfeffer aus der Mühle
- 4-5 EL Dinkelmehl
- 6-7 EL Semmelbrösel
- 3-4 EL Butterschmalz (oder Bratöl)

### Vorbereitung

#### Salat:

1. Kirschtomaten waschen und halbieren, evtl. Stielansatz keilförmig ausschneiden, je nach Größe vierteln.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, klein zupfen und zu den Kirschtomaten geben.
3. Salat erst kurz vor dem Essen mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer anmachen.

#### Kartoffelspalten:

1. Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.
2. Kartoffeln gründlich waschen, mit dem Sparschäler dünn schälen, großzügig grüne Stellen, Augen und Triebe ausschneiden (frische, ausgereifte Kartoffeln können gelegentlich mit Schale gegessen werden), mit kaltem Wasser kurz spülen. Je nach Größe längs halbieren oder vierteln, und in Spalten schneiden.
3. Zitronen heiß waschen und trocken reiben. Schale abreiben. Die Zitrone in Spalten schneiden.
4. Bratöl, Zitronenschale, Kristallsalz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren.
5. Zitronenspalten und Kartoffelspalten dazugeben. Kartoffeln in der Marinade wenden, dabei die Zitronenspalten nur ganz leicht andrücken.
6. Alles mit den Thymianzweigen auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 190 °C Umluft 25-30 Minuten backen, dabei 2-3 Mal wenden. Sie sind fertig, wenn sie innen gar und außen schön gebräunt sind.

#### Chicken-Nuggets:

1. Inzwischen das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Hände waschen, Schneidbrett und Messer gründlich säubern.

### Zubereitung

1. Eier sorgfältig verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Hähnchenstücke zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.
3. Das Fett in einer großen Pfanne erhitzen und die Nuggets bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten unter Wenden knusprig braun braten.

## (3) Hähnchen mit Rosinenmöhren, Dinkelbulgur und Zitronenspinat

Zeit ca. 50 Minuten

### Zutaten

#### Für den Salat:

- 200 g zarte Spinatblätter
- 3-4 EL Pinienkerne
- 2 Bio- Zitronen
- 2 TL Honig
- Balsamico, Olivenöl, Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

#### Hähnchen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Kristallsalz
- 2 EL Dinkelmehl

#### Für die Rosinenmöhren:

- 700 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Kokosfett (oder Bratöl)
- 1 Zimstange
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4-5 EL Rosinen
- 2 TL Currypulver
- 2 Msp. Galgantpulver (oder Ingwer)
- Chili getrocknet (nach Belieben)
- Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

#### Für den Dinkelbulgur:

- 140-180 g Dinkelbulgur
- etwas Butter, 1 Prise Kristallsalz
- Kräuter nach Belieben

### Vorbereitung

#### Salat:

1. Spinat waschen, verlesen und in einem Sieb trocknen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
3. Zitronen auspressen. Zitronensaft und Honig cremig rühren und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Vinaigrette erst kurz vor dem Essen mit Spinat und Pinienkernen vermischen.

#### Hähnchen:

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz würzen, mit dem Mehl vermengen. Hände waschen, Schneidbrett und Messer gründlich säubern.

#### Rosinenmöhren:

1. Möhren gründlich waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden, beiseite stellen.
2. Zwiebel schälen und klein würfeln. Gewürze bereit stellen.

### Zubereitung

1. In einem großen Topf Bratöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Das Hähnchen zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten scharf anbraten.
2. Karotten, Zimstange, Tomatenmark dazugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten mitbraten.
3. Gemüsebrühe, Rosinen, Curry, Galgantpulver und Chili unterrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe angießen. Zum Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Dinkelbulgur:

4. Inzwischen Dinkelbulgur nach Packungsbeilage kochen und auf ausgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen (in der Regel mit der eineinhalbfachen Menge Wasser aufkochen und 15-20 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen). Danach mit wenig Butter, Salz und geschnittenen Kräutern verfeinern.

## (4) Farfalle mit Korianderpesto und Rote-Beete-Apfel-Salat

Zeit ca. 40 Minuten

### Zutaten

#### Für den Salat:

- 1 Apfel
- etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
- 3 Orangen
- 2 rote Beten (ca. 250 g)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Kristallsalz

#### Für das Korianderpesto:

- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriandergrün
- ca. 90 g Parmesan
- 5-6 EL Pinienkerne
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
- 7-8 EL Olivenöl
- Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

#### Nudeln:

- 500 g Farfalle-Nudeln
- Kristallsalz
- (gehobelte Parmesanspäne nach Belieben darübergeben)

### Vorbereitung

#### Salat:

1. Apfel gründlich waschen, trocken reiben, Stängel und Blütenrest ausschneiden. Grob raspeln.
2. Orangen waschen, trocken reiben und etwas Schale von einer Orange abreiben. Orangen auspressen und alles mit dem Apfel mischen.
3. Rote Beten gründlich waschen, schälen, grob raspeln und dazugeben.
4. Öl und 1 Prise Salz untermischen.

#### Korianderpesto:

1. Knoblauch schälen.
2. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob schneiden.
4. Parmesan fein reiben.
5. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldgelb rösten.
6. Zitrone waschen, trocken reiben und etwas Schale abreiben (Zitrone für morgen verwahren).
7. Mit Ausnahme der Zitronenschale alles vermischen und pürieren.
8. Pesto mit Salz und Zitronenschale abschmecken, evtl. noch etwas Öl dazugeben.

### Zubereitung

1. Jetzt reichlich Kochwasser für die Nudeln aufsetzen. Regel: Die Sauce muss auf die Nudeln warten und nicht umgekehrt.
2. Farfalle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsbeilage bissfest garen.
3. Pesto in einer großen Pfanne erwärmen. Eventuell etwas Nudelkochwasser zugeben. Wenn es zuviel Pesto für Sie sein sollte, Rest aufheben und zum morgigen Ofengemüse reichen.
3. Nudeln untermischen.

#### Tipp:

Übriges Korianderpesto hält gut 1 Woche im Kühlschrank und ist auch lecker als Brotaufstrich.

## (5) Lachsfilet mit Ofengemüse und Avocado-Zucchini-Salat

Zeit ca. 55 Minuten

### Zutaten

#### Für den Salat:

- 2 Bio-Zitronen
- 2 reife Avocados
- 2 Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- Basilikumblätter (für 3-4 EL)
- 3 EL Olivenöl kaltgepresst
- Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

#### Für das Ofengemüse:

- restlicher Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Rote Beten
- 4-5 Karotten
- 2 Fenchel
- 4 Kartoffeln
- 5 EL Bratöl
- 2 TL Blütenhönig
- 3-4 Zweige Thymian
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

#### Für das Lachsfilet:

- 4 Lachsfilets mit Haut (à 180 g)
- 2 EL Dinkelmehl
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- Butterschmalz/Bratöl zum Anbraten

Falls noch Korianderpesto von gestern übrig ist, reichen Sie es zum Ofengemüse

### Vorbereitung

#### Salat:

1. Zitronen halbieren und auspressen.
2. Avocados schälen, halbieren, Kern entfernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit die Avocados nicht braun werden.
3. Zucchini gründlich waschen, putzen, trocken reiben und grob raspeln.
4. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
5. Basilikumblättchen in kleine Stücke zupfen. Alle Zutaten vorsichtig miteinander mischen.
6. Aus Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce zubereiten und über den Salat geben. Alles vorsichtig vermischen.

#### Ofengemüse:

1. Backofen auf 190°C Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse gründlich waschen und putzen. Rote Beten schälen, Frühlingszwiebeln putzen und das dunkle Grün entfernen. Fenchel halbieren, Strunk sparsam entfernen. Kartoffeln dünn schälen, Triebe, Augen und grüne Stellen großzügig ausschneiden und kurz spülen (junge, ausgereifte Kartoffeln mit Schale möglich).
3. Rote Beten, Karotten, Fenchel, Kartoffeln in Spalten oder grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln ganz lassen oder halbieren.
4. Öl mit dem Honig verrühren, das Gemüse darin kurz marinieren.

#### Lachsfilet:

1. Den Lachs kurz unter fließendem Wasser spülen, trocken tupfen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut mit Mehl bestreuen.

### Zubereitung

1. Das Gemüse leicht salzen, pfeffern und auf ein Backblech legen. Thymian dazugeben und im Ofen bei 190 ° C Umluft 25-30 Minuten backen, dabei 2-3 Mal wenden.
2. Ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit des Ofengemüses das Lachsfilet auf der Hautseite 1-2 Minuten anbraten, vorsichtig wenden und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Außen soll das Lachsfilet knusprig, innen noch leicht glasig sein.