

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	350 g	Hähnchenbrustfilet	am besten am Tag 2 kaufen (max. 2 Tage im Kühlschrank)
5	1 (ca. 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	80 g	Spinat	wenn möglich Babyspinat
1,2	1 + 120 g	Tomaten + Kirschtomaten	
3,5	300 g	Karotten	
4,5	2	Rote Beten	klein (à 150 g)
1	1	Fenchel	klein
5	1	Zucchini	klein
1,3	2	Zwiebeln	
2,5	450 g	Kartoffeln festkochend	
5	1	Avocado	am Tag 5 reif
5	1 Bund	Frühlingszwiebeln	
2,4,5	3	Bio-Zitronen	klein
1,4	2	Orangen	
4	1	Apfel	

Rezept	Menge	Milchprodukte	Notizen
1	2 EL	Quark	
1	120 ml	Schlagrahm	
1,4	80 g	Parmesan	
2	1	Ei	

Rezept	Menge	Backwaren/Gemischtes	Notizen
1	1	altbackene Vollkornsemmel	oder 2 Scheiben altbackenes Vollkornbrot
1	2	Lasagneblätter	
2	2-3 EL	Semmelbrösel	
3	1-2 EL	Rosinen	
3,4	ca. 45 g	Pinienkerne	
3	30-40 g	Dinkelbulgur	oder Couscous

Vorratskammer	Menge	Vorratskammer	Menge	Vorratskammer	Menge
Olivenöl kaltgepr.	8-9 EL	Nudeln (Farfalle)	100-120 g	Chili getrocknet	1-2
Sonnenblumenöl kaltgepr.	2-3 EL	Reis		Thymianzweige	4-5
Bratfett/-öl	6-7 EL	Dinkelmehl	2-3 EL	Galgant o. Ingwer	1 Msp.
Balsamico Essig	ja	Gemüsebrühe	120 ml	Kreuzkümmel	
Weißweinessig		Tomatenmark	1 EL	Currypulver	1 TL
Kristallsalz	ja	Honig	2 TL	Paprikapulver süß	
Pfefferkörner ganz	ja	Senf		Zimt	½ Stange
Knoblauchzehen	2-3	Sojasauce			

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

Zeit ca. 50 Minuten

Zutaten

Für den Salat:

- 1 Fenchelknolle
- 1 Orange
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Kristallsalz/ Pfeffer aus der Mühle

Für die Cannelloni:

- 3 Lasagneblätter
- Sonnenblumenöl, Kristallsalz

Für die Füllung:

- 30 g zarte Spinatblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Basilikumblätter (für 2 EL)
- 1 altbackene Vollkornsemmel oder 1 Scheibe altbackenes Vollkornbrot
- 2 EL Quark
- Kristallsalz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Tomate
- 120 ml Rahm
- 30 g (2 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. (Sollte der Fenchel groß sein, die zweite Hälfte für das Ofengemüse am Freitag verwenden).
2. Orange 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. Vollkornsemmel in kleine Würfel schneiden, Quark dazugeben und alles mit dem Spinat vermischen.
3. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4. Tomate waschen, halbieren, Stielansatz keilförmig ausschneiden, in 1cm dicke Spalten schneiden, beiseite stellen.
5. Rahm steifschlagen, Parmesan reiben, beides vermischen.
6. Eine feuerfeste Form oder 1 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. 45 Minuten

Zutaten

Für den Salat:

- 120 g Kirschtomaten
- Basilikumblätter (für 2 EL)
- Balsamico, Olivenöl, Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

Für die Kartoffelspalten

- 250 g festkochende Kartoffeln
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Bratöl
- Kristallsalz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Zweige Thymian

Für die Chicken-Nuggets:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei
- Kristallsalz, Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL Dinkelmehl
- 2-3 EL Semmelbrösel
- 1-2 EL Butterschmalz (oder Bratöl)

Vorbereitung

Salat:

1. Kirschtomaten waschen, halbieren, evtl. Stielansatz keilförmig ausschneiden, je nach Größe vierteln.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, 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, mit in Spalten schneiden.
3. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale abreiben. Die Zitrone in Spalten schneiden.
4. Bratöl, Zitronenschale, Kristallsalz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren.
5. Zitronenspalten und Kartoffeln 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. Ei 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. 40 Minuten

Zutaten

Für den Salat:

- 50 g zarte Spinatblätter
- 1-2 EL Pinienkerne
- 1 Bio- Zitrone
- 1 TL Honig
- Balsamico, Olivenöl, Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

Hähnchen:

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- Kristallsalz
- 1 TL Dinkelmehl

Für die Rosinenmöhren:

- 200 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Bratöl (oder Kokosfett)
- ½ Zimstange
- 1 EL Tomatenmark
- 120 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rosinen
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp. Galgantpulver (oder Ingwer)
- Chili getrocknet (nach Belieben)
- Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

Für den Dinkelbulgur:

- 30-40 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. Zitrone 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
- 1 Bio-Orange
- 1 rote Bete
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Kristallsalz

Für das Korianderpesto:

- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriandergrün
- 50 g Parmesan
- 3-4 EL Pinienkerne
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
- 6-7 EL Olivenöl
- Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

Nudeln:

- 100-120 g Farfalle-Nudeln
- Kristallsalz
- (gehobelte Parmesanspäne nach Belieben darübergeben)

Vorbereitung

Salat:

1. Apfel gründlich waschen, trocken reiben, Stängel und Blütenrest ausschneiden. Grob raspeln.
2. Orange waschen, trocken reiben und etwas Schale abreiben. Orange auspressen und alles mit dem Apfel mischen.
3. Rote Bete gründlich waschen, schälen, grob raspeln und dazugeben. (Wenn Sie keine kleine rote Beete haben, nehmen Sie nur die Hälfte und heben den Rest für das Ofengemüse am Freitag auf).
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. Die Hälfte des Pestos in einer großen Pfanne erwärmen. Eventuell etwas Nudelkochwasser zugeben. Die andere Hälfte des Pestos zum morgigen Ofengemüse reichen.
3. Nudeln untermischen.

Tipp:

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

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

Zeit ca. 50 Minuten

Zutaten

Für den Salat:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 reife Avocado
- 1 kleine Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- Basilikumblätter 1-2 EL
- 1 EL Olivenöl kaltgepresst
- Kristallsalz/Pfeffer aus der Mühle

Für das Ofengemüse:

- ½ Bund Frühlingszwiebel
- 1 Rote Bete
- 1 Karotte
- 1-2 Kartoffeln
- (evtl. halben Fenchel vom Montag In Spalten schneiden und verwenden)
- 2 EL Bratöl
- 1 TL Blütenhönig
- 2-3 Zweige Thymian
- Salz/Pfeffer aus der Mühle

Für das Lachsfilet:

- 1 Lachsfilet mit Haut (ca. 180 g)
- 1 TL Dinkelmehl
- Salz/Pfeffer aus der Mühle
- Butterschmalz/Bratöl zum Anbraten

Die Hälfte des Korianderpestos für das Ofengemüse

Vorbereitung

Salat:

1. Zitrone halbieren und auspressen.
2. Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit die Avocado nicht braun wird.
3. Zucchini gründlich waschen, putzen, trocken reiben und grob raspeln. (wenn die Zucchini zu groß ist, einfach in Scheiben schneiden und zum Ofengemüse dazugeben, dafür evtl. die Kartoffeln weglassen).
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 Bete schälen, Frühlingszwiebel putzen und das dunkle Grün entfernen. Kartoffeln dünn schälen, Triebe, Augen und grüne Stellen großzügig ausschneiden und kurz spülen (junge, ausgereifte Kartoffeln mit Schale möglich).
3. Rote Bete, Karotten, 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.