



**Wochenplan mit Einkaufsliste
vom 20.04.bis 26.04.2020
WirBleibenZuhause
Rezepte**

Wochentag	Einkaufsliste		
	Menge	Produkt	✓
Mo: Spinat-Frischkäse-Pasta 1. Nudeln nach Anweisung in Salzwasser kochen. 2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Man kann den Knoblauch auch durch die Knoblauchpresse pressen. 3. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch mit den Zwiebeln anbraten. 4. Den aufgetauten Spinat dazu geben, bei geringer Temperatur ca.10 Minuten mit andünsten. Gelegentlich umrühren. 5. Mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Danach die Platte auf kleine Stufe stellen und den Frischkäse unterrühren. 6. Es sollte nicht mehr kochen, sondern nur warm sein, damit das Eiweiß im Käse nicht gerinnt. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. 7. Die Nudeln abgießen und auf Tellern anrichten. 8. Die Soße darauf verteilen und sofort essen.	500 g	Nudeln	
	2	Zwiebeln	
	2	Knoblauchzehen	
	50 g	Butter	
	1000 g	Blattspinat Tiefkühlprodukt	
	400 ml	Gemüsebrühe instant	
	300 g	Kräuter-Frischkäse	
		Pfeffer, Muskat	
	Variante: Sollte die Soße zu dick sein, kann noch ein wenig Wasser dazu gegeben werden. Die Soße ist eine tolle Basis-Soße, die nach Belieben ergänzt werden kann. Fischfans braten noch 300 g gewürfeltes Lachsfilet in 2 EL Olivenöl an. Käse-Liebhaber mischen Gorgonzola- oder Parmesankäse darunter. Viel Spaß beim Ausprobieren!		
Di: Blitz-Gemüsecremesuppe 1. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. 2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. 3. Jetzt das Gemüse dazugeben und kurz anrösten. 4. Die Gemüsebrühe dazugeben und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. 5. Die Platte auf kleinster Stufe stellen und die Schlagsahne dazugeben. Nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, einer Prise Zucker und mit etwas	1	Zwiebel	
	200 g	Schlagsahne	
	600 ml	Gemüsebrühe	
	2 EL	Öl	
	1 Bd	Basilikum frisch	
	500 g	Kaisergemüse Tiefkühlprodukt (oder jedes andere was man gerne mag)	
		Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer	

<p>Zitronensaft abschmecken.</p> <p>6. Die Suppe mit Basilikumblättern dekorieren.</p>	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>Zitrone</td> <td></td> </tr> </table> <p>Variante: Prima schmeckt frisches Brot dazu. Entweder selbst gebacken oder gekauft.</p>	1	Zitrone																									
1	Zitrone																											
<p>Mi: Focaccine (kleine Pizzabrote) ergibt 12 Stück</p> <ol style="list-style-type: none"> Hefe mit lauwarmem Wasser und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren und abgedeckt ca. 10 Minuten stehen lassen. Das Mehl, italienische Kräutermischung, Chiliflocken, Salz und Öl zu der Hefemischung geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Im Backofen bei 50 Grad abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Tomaten halbieren, die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Mozzarella abtropfen lassen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Jetzt den Teig auf einer bemehlten Fläche gut mit den Händen durchkneten und in 12 gleich große Stücke teilen. Bitte abwiegen. Jetzt jedes Stück etwa 10 cm als Kreis formen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen. Abgedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Jetzt mit den Fingern kleine Vertiefungen in die Brotfladen drücken, Tomaten, Zucchini und Mozzarella darauf verteilen, mit dem restlichem Öl beträufeln und mit Chiliflocken und Pfeffer bestreuen. Die Bleche nacheinander auf der 2. Schiene von unten jeweils 15-20 Minuten backen. Lauwarm servieren. <p>Gut schmeckt ein bunter Salat dazu!</p>	<table border="1"> <tr> <td>½ (20g)</td> <td>Würfel Hefe</td> <td></td> </tr> <tr> <td>½ Tl</td> <td>Zucker</td> <td></td> </tr> <tr> <td>500 g</td> <td>Mehl</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Chiliflocken, Salz, Pfeffer</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2 EL</td> <td>Italienische Kräuter (Trockenkräuter)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6 EL</td> <td>Olivenöl</td> <td></td> </tr> <tr> <td>250 g</td> <td>Kirschtomaten (es müssen kleine Tomaten sein)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Zucchini</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Kugeln Mozzarella</td> <td></td> </tr> </table>	½ (20g)	Würfel Hefe		½ Tl	Zucker		500 g	Mehl			Chiliflocken, Salz, Pfeffer		2 EL	Italienische Kräuter (Trockenkräuter)		6 EL	Olivenöl		250 g	Kirschtomaten (es müssen kleine Tomaten sein)		1	Zucchini		2	Kugeln Mozzarella	
½ (20g)	Würfel Hefe																											
½ Tl	Zucker																											
500 g	Mehl																											
	Chiliflocken, Salz, Pfeffer																											
2 EL	Italienische Kräuter (Trockenkräuter)																											
6 EL	Olivenöl																											
250 g	Kirschtomaten (es müssen kleine Tomaten sein)																											
1	Zucchini																											
2	Kugeln Mozzarella																											
<p>Do: Blitz-Kaiserschmarrn</p> <ol style="list-style-type: none"> Eier mit Milch, 1 EL Öl, Vanillezucker, Rosinen oder Cranberrys und Salz verrühren. Mehl mit dem Backpulver vermischen und dazugeben. Alles mit einem Handrührgerät mit Rührbesen vermengen. Das restliche Öl und 20 g Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur 	<table border="1"> <tr> <td>4</td> <td>Eier</td> <td></td> </tr> <tr> <td>200 ml</td> <td>Milch</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4 EL</td> <td>Pflanzenöl</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 Pck</td> <td>Vanillezucker</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50 g</td> <td>Rosinen oder getrocknete Cranberrys</td> <td></td> </tr> </table>	4	Eier		200 ml	Milch		4 EL	Pflanzenöl		1 Pck	Vanillezucker		50 g	Rosinen oder getrocknete Cranberrys													
4	Eier																											
200 ml	Milch																											
4 EL	Pflanzenöl																											
1 Pck	Vanillezucker																											
50 g	Rosinen oder getrocknete Cranberrys																											

- schmelzen, den Teig hineingeben und 5-10 Minuten stocken lassen.
5. Den Teig mit zwei Pfannenwendern teilen, in mundgerechte Stücke teilen, wenden und einige Minuten weiterbraten, bis der Schmarrn goldbraun ist.
 6. Restliche Butter zugeben, mit Puderzucker bestäuben und nochmals 2-3 Minuten braten.
 7. Mit Apfelmuskompott, Pflaumenkompott oder Preiselbeer Konfitüre servieren.

200 g	Weizenmehl	
½ Pck	Backpulver	
50 g	Butter	
	Puderzucker zum Bestäuben	
	Salz	

Variante:

Besonders locker wird der Teig, wenn die Eier getrennt werden. Das Eiweiß steif schlagen und erst zum Schluss unter die Eimasse heben.

Warm schmeckt er am besten.

Wer weder Rosinen noch Cranberrys mag, kann diese einfach rauslassen.

Fr: Fischstäbchen mit Knusperkartoffeln und Remoulade

1. Tiefgefrorenen Seelachs auftauen und abtrocknen. Dann den Fisch in 2x6 cm große Stücke schneiden. (Wie ein Fischstäbchen aussieht weiß vielleicht jeder).
2. Eier verrühren, die Fischstücke darin wenden.
3. Mehl, Paniermehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver vermischen. Die Fischstücke auch darin wenden und danach direkt in die vorgeheizte Pfanne geben.
4. Die Fischstücke sollten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam je 4 Minuten goldgelb gebraten werden.
5. Warm stellen.
6. Kartoffeln waschen, schälen und grobe Streifen schneiden. Abtrocknen und in einer Schale mit Öl, Salz, Paprikapulver und Curry vermischen.
7. Die Kartoffeln auf zwei Backbleche verteilen und bei Umluft/Heißluft 30-40 Minuten bei 200 Grad backen.
8. Nach 20 Minuten sollten die Kartoffeln einmal gedreht werden, damit sie von beiden Seiten goldbraun und knusprig werden.
9. Eier hart kochen und in ganz feine Würfel schneiden.
10. Die Gewürzgurken in feine Würfel schneiden, die Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden.
11. Joghurt, Mayonnaise, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und frische gehackte Kräuter (wie Petersilie, Schnittlauch, Dill) vermengen.
12. Die Eier, Gurken und Zwiebeln dazugeben und alles gut verrühren. Abschmecken und anrichten.

400 g	Seelachsfilet Tiefkühlware	
80 g	Mehl	
2	Eier	
2 TL	Salz	
½ TL	Pfeffer	
½ TL	Paprikapulver	
100 g	Paniermehl	
6 EL	Öl	
1,5 kg	Kartoffeln	
8 EL	Öl	
1 ½ TL	Salz	
1 TL	Paprikapulver	
1 TL	Currypulver	
1 TL	Oregano	
2	Eier	
3	Gewürzgurken	
2	Lauchzwiebeln	
300 g	Joghurt	
2 EL	Mayonnaise	
1 TL	Senf	
½ TL	Salz	
½ TL	Pfeffer und Zucker	
½ Bd	Petersilie, Schnittlauch	

Variante:

Statt frischer Kräuter können auch tiefgefrorene Kräuter verwendet werden.

<p>Sa: Gerollte Sandwichtoast mit Käse und Gemüse</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schneide die Kruste von den Toastscheiben ab und rolle sie mit einem Rollholz flach aus. Bitte vorsichtig, damit die Scheiben nicht kaputt gehen. 2. Belege die Toastscheiben jeweils mit einer Scheibe Käse und ganz dünnen Scheiben Tomate. 3. Danach würze sie ein wenig mit Salz und Pfeffer. 4. Jetzt vorsichtig aufrollen und anschließend die Rollen in ein wenig Butter in der Pfanne braten. Aufpassen das sie nicht auseinander gehen. 	<table border="1" data-bbox="1070 252 2101 422"> <tr><td>4</td><td>Scheiben Sandwichtoast</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>Scheiben Käse, (Cheddar, Gouda, Edamer, Butterkäse)</td><td></td></tr> <tr><td>50 g</td><td>Butter</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>Tomaten</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Salz, Pfeffer</td><td></td></tr> </table> <p>Variante: Statt Tomaten kannst du auch Paprika oder Pilze nehmen. Diese müssen allerdings ganz dünn geschnitten sein. Prima schmeckt auch Rucola dazu. Hast du Lust auf etwas Süßes, dann kannst du statt Käse auch einen Kinderriegel einrollen und backen.</p>	4	Scheiben Sandwichtoast		4	Scheiben Käse, (Cheddar, Gouda, Edamer, Butterkäse)		50 g	Butter		4	Tomaten			Salz, Pfeffer																															
4	Scheiben Sandwichtoast																																													
4	Scheiben Käse, (Cheddar, Gouda, Edamer, Butterkäse)																																													
50 g	Butter																																													
4	Tomaten																																													
	Salz, Pfeffer																																													
<p>So: Reisauflauf</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wasser mit Salz zum Kochen bringen, den Reis dazu geben und auf ganz geringer Temperatur 20 Minuten quellen lassen. 2. Danach den fertigen Reis in eine gefettete Auflaufform geben. 3. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, auf den Reis legen. 4. Mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. 5. Jetzt die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden, auf die Tomaten legen. 6. Schlagsahne, Tomatenmark, Salz, Zitronensaft, Zucker und Pfeffer verrühren, abschmecken, über den Reis geben. 7. Dann mit dem grob geraspelten Käse bestreuen. 8. Backen bei 200 Grad 30 Minuten. Zweite Schiene von unten. <p>Dazu passt gut ein Salat.</p>	<table border="1" data-bbox="1070 657 2101 1165"> <tr><td>500 ml</td><td>Wasser</td><td></td></tr> <tr><td>1 TL</td><td>Salz</td><td></td></tr> <tr><td>250 g</td><td>Langkornreis</td><td></td></tr> <tr><td>500 g</td><td>Tomaten</td><td></td></tr> <tr><td>1 TL</td><td>Salz</td><td></td></tr> <tr><td>½ TL</td><td>Pfeffer</td><td></td></tr> <tr><td>1 TL</td><td>Thymian</td><td></td></tr> <tr><td>250 g</td><td>Zucchini</td><td></td></tr> <tr><td>200 g</td><td>Schlagsahne</td><td></td></tr> <tr><td>2 EL</td><td>Tomatenmark</td><td></td></tr> <tr><td>1 TL</td><td>Salz</td><td></td></tr> <tr><td>1 EL</td><td>Zitronensaft</td><td></td></tr> <tr><td>½ TL</td><td>Zucker</td><td></td></tr> <tr><td>¼ TL</td><td>Pfeffer</td><td></td></tr> <tr><td>100 g</td><td>Gouda Käse im Stück</td><td></td></tr> </table> <p>Variante: Statt Langkornreis kannst du auch Vollkornreis, Naturreis verwenden. Schmeckt richtig gut! Statt Tomaten und Zucchini, kannst du auch Spinat oder Weißkohl nehmen.</p>	500 ml	Wasser		1 TL	Salz		250 g	Langkornreis		500 g	Tomaten		1 TL	Salz		½ TL	Pfeffer		1 TL	Thymian		250 g	Zucchini		200 g	Schlagsahne		2 EL	Tomatenmark		1 TL	Salz		1 EL	Zitronensaft		½ TL	Zucker		¼ TL	Pfeffer		100 g	Gouda Käse im Stück	
500 ml	Wasser																																													
1 TL	Salz																																													
250 g	Langkornreis																																													
500 g	Tomaten																																													
1 TL	Salz																																													
½ TL	Pfeffer																																													
1 TL	Thymian																																													
250 g	Zucchini																																													
200 g	Schlagsahne																																													
2 EL	Tomatenmark																																													
1 TL	Salz																																													
1 EL	Zitronensaft																																													
½ TL	Zucker																																													
¼ TL	Pfeffer																																													
100 g	Gouda Käse im Stück																																													

--

Einkaufsliste

Menge	Produkt	√		Menge	Produkt	√
500 g	Nudeln			6	Eier	
250 g	Langkornreis oder Naturreis			2 Pck	Mozzarella	
2 EL	Tomatenmark			300 g	Joghurt natur	
100 g	Paniermehl			50 g	Mayonnaise	
1 Kg	Mehl			3 Stck	Gewürzgurken	
1	Hefewürfel frisch			4 Stck	Sandwichtoastscheiben groß	
250 ml	Pflanzenöl			1,5 kg	Kartoffeln	
150 g	Gemüsebrühe instant			2 Stck	Lauchzwiebeln	
150 g	Butter oder Margarine			½ Bd	Petersilie und Schnittlauch	
100 ml	Olivenöl			1 kg	Tomaten	
250 ml	Milch			250 g	Kirschtomaten	
1 Pck	Vanillezucker			500 g	Zucchini	
1 Pck	Backpulver			1	Zitrone	
400 ml	Schlagsahne			1 Bd	Basilikum	
300 g	Kräuter-Frischkäse			2	Knoblauchzehen	
1000 g	Blattspinat Tiefkühlprodukt			3	Zwiebeln	
500 g	Kaisergemüse Tiefkühlprodukt			4	Scheiben Käse	
400 g	Seelachsfilet Tiefkühlprodukt			100 g	Gouda Käse im Stück	
50 g	Rosinen oder Cranberrys					

Als Gewürze benötigst du für die Woche folgende:

Pfeffer, Salz, Muskat, Chiliflocken, Zucker, Italienische Kräuter, Oregano, Currypulver, Senf und Thymian.

Solltest du irgendetwas überhaupt nicht zu Hause haben, kannst du auch andere Gewürze nach deinem Geschmack benutzen.

Bitte denke auch dieses Mal wieder daran, vor dem Einkaufen nachzusehen, welche Zutaten und Lebensmittel noch vorrätig sind, damit nichts schlecht wird.