



### Wochenplan mit Einkaufsliste

Wochentag	Einkaufsliste		
	Menge	Produkt	✓
<b>Mo: Asiatische Gemüsesuppe</b> 1. 500 ml Wasser zum Kochen bringen. 100 g Mie Nudeln ins Wasser geben und 2-4 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abspülen. Die Nudeln in 3 cm Stücke schneiden. Stehen lassen. 2. Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln, Porree und Sellerie in feine Streifen schneiden. 2-3 mm (Wie beim Chinesen) Alles in einem Topf in 20 ml Öl andünsten. 3. 750 ml heißes Wasser mit 3 TL Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Sojasoße, Zucker, Cayennepfeffer zu dem Gemüse geben, einmal aufkochen lassen. Die Herdplatte auf 1 stellen und die Kokosmilch dazugeben. Alles ca. 5 Minuten garen, dann ausstellen. 4. Zum Schluss die geschnittenen Nudeln dazu geben. Alles noch einmal probieren und eventuell noch einmal abschmecken. Mit frischen Schnittlauchröllchen bestreuen.	1 Ds	Kokosmilch	
	100 g	Mie Nudeln	
	150 g	Zwiebeln	
	150 g	Möhren	
	200 g	Chinakohl	
	200 g	Porree	
	100 g	Kartoffeln	
	150 g	Sellerie	
	30 ml	Sojasoße	
	30 g	Gemüsebrühe instant	
	½ Bd	Schnittlauch	
		Pfeffer, Salz, Zucker, Cayennepfeffer	
<b>Di: Salattorte (darf es auch mal etwas Kaltes sein)</b> 1. Den Eisbergsalat vorbereiten. Den Salatkopf halbieren und den Strunk etwas abschneiden. Die einzelnen Blätter vorsichtig voneinander lösen und in kaltem stehendem Wasser vorsichtig waschen. Hinterher mit Küchenrolle trocken tupfen. Die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Bitte alle zubereiteten Lebensmittel in getrennten Schalen aufbewahren. 2. Die Eier mit kaltem Wasser bedeckt ca. 10 Minuten kochen lassen. Nach dem Kochen abpellen und stehen lassen. Wenn diese kalt sind, bitte in Scheiben schneiden. 3. Einen Springformrand auf eine schnittfeste Platte stellen. Die Form mit den Salatblättern auslegen und vorsichtig andrücken. Dann die weiteren Zutaten wie, Gurkenscheiben, Möhrenraspel, Putenbrustaufschnitt, Tomatenscheiben, Lauchzwiebeln, Eierscheiben der Reihe nach hineinschichten und jeweils	1 Kopf	Eisbergsalat	
	1	Salatgurke	
	5	große Tomaten	
	4	Möhren	
	4	Eier	
	1 Bd	Lauchzwiebeln	
	8 Scheiben	Putenbrustaufschnitt	
	8 Scheiben	Gouda Käse	

vorsichtig andrücken. Zum Schluss die Torte mit den Käsescheiben belegen und auch etwas andrücken. Die Torte sollte ca. 2-3 Stunden im Kühlschrank stehen. Als Marinade kann man jede beliebige Salatsoße nehmen. Gut schmeckt dazu selbstgebackene Brötchen oder Fladenbrot. Zum Essen nimmt man den Tortenring ab und schneidet die Torte vorsichtig in Tortenstücke. Guten Appetit!

4.

#### Mi: Pizza-Waffeln (die knusprige Pizza aus dem Waffeleisen)

- Pizzateig:** Löse die Hefe in 150 ml lauwarmen Wasser auf. Gib ¼ TL Zucker dazu, vermische es gut und stelle das Ganze bei 50 Grad im Backofen abgedeckt warm, bis sich Bläschen bilden.
- Gib das Hefewasser zu dem abgewogenen Mehl, füge das Öl und ½ TL Salz hinzu. Knete alles gut durch, bis der Teig locker-klebrig ist. Den Teig ca. 30 Minuten bei 50 Grad im Backofen abgedeckt gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.
- Tomatensoße:** Gib die Tomaten in einen Topf und gebe die ganz fein geschnittenen Knoblauchzehen dazu. Salze und pfeffere die Tomatensoße und würze sie mit italienischen Kräutern. Sie sollte gut schmecken. Erhitze die Soße und lass sie köcheln. Fertig ist diese, wenn sie ein wenig dicker ist.
- Stelle dein Waffeleisen an und lass es heiß werden.
- Rolle nun den Teig dünn aus und schneide ihn in passende Waffeleisenstücke. Hast du ein rundes Waffeleisen, schneidest du einen Kreis aus, der das Eisen komplett bedeckt. Bestreiche den Teig dann gleichmäßig nicht zu dick mit der Tomatensoße.
- Nun belege die Pizza nach Belieben. Es empfehlen sich flache Beläge, wie zum Beispiel.: Putenbrust, Salami, Thunfisch, Tomatenscheiben, geriebener Mozzarella oder Gouda. Möchtest du gerne Pilze oder Paprika benutzen wollen, müssen diese in ganz dünne Scheiben geschnitten werden.
- Gib jetzt einen weiteren Teig-Kreis über den Belag.
- Schließe das Waffeleisen, schneide eventuell überstehende Teile mit einem Messer weg und warte ca. 8 Minuten, bis alles gut durchgebacken ist. Nimm am besten die höchste Hitzestufe. Aber vorsichtig! Jedes Waffeleisen backt anders.

Viel Spaß beim Backen!

**Varianten:** Die Salattorte kann mit ganz unterschiedlichen Zutaten geschichtet werden.

Für die vegetarische Variante lässt man einfach die Putenbrust weg. Den Käse kann man auch gut durch Mozzarella ersetzen. Es gibt also viele Möglichkeiten. Die oberste Schicht sollte aber immer mit Käse abgedeckt werden.

20 g	frische Hefe Würfel (sonst bitte ½ Tüte Trockenhefe)	
300 g	Weizenmehl	
20 ml	Sonnenblumenöl (2-3 EL)	
300 g	Tomaten püriert Tetra Pack (oder aus der Dose)	
2	Knoblauchzehen	
	Salz, Pfeffer, italienische Kräuter	
	Für den Belag, bitte die Zutaten einkaufen, worauf ihr am meisten Lust und Laune habt.	
	Übrigens, jede Waffel kann unterschiedlich gefüllt werden!	

**Varianten:** Wenn du den Teig und die Soße nicht selbst machen möchtest, was natürlich viel besser schmeckt, kannst du auch einen fertigen Pizzateig und Tomatensoße aus dem Supermarkt nehmen.

**Do: Veggie-Frikadellen (besser als die mit Fleisch)**

1. Gib heißes Wasser und 2 EL Gemüsebrühe in einen Topf und lass es kochen. Nun gib den Reis dazu und lass ihn ca. 20 Minuten köcheln. Der Reis sollte gut durch sein, so dass er ein wenig klebrig ist. Gieß dann den Reis ab und lass ihn abkühlen.
2. Reibe jetzt den Käse und die Möhren. Es bleibt dir überlassen wie fein oder grob du die beiden Zutaten reiben möchtest. Die Zwiebeln aber ganz fein würfeln.
3. Jetzt ist der Reis schon etwas kälter und du kannst den Käse, die Möhren und die Zwiebeln dazu geben und miteinander verrühren.
4. Nun gebe die Eier, Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Currypulver und frische gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill) zu der Reismasse.
5. Nun kannst du noch das Paniermehl dazu geben. Die Masse sollte eine solche Konsistenz haben, dass sich gut Frikadellen formen lassen. Wälze die Frikadellen anschließend noch in etwas Paniermehl.
6. Jetzt etwa 2 EL Öl in eine Bratpfanne geben und heiß werden lassen. Die Frikadellen goldbraun braten. Warm stellen!

60 g	Gemüsebrühe instant	
150 g	Langkornreis oder (Basmati, Vollkornreis)	
150 g	Cheddar Käse im Stück	
2	Möhren	
2	Haushaltszwiebeln	
2	Eier	
100 g	Paniermehl	
½ Bd	Petersilie	
1 Bd	Schnittlauch	
50 ml	Sonnenblumenöl	
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver	

**Varianten:** Zu den Burgern, passen gut selbstgemachte Brötchen, aber auch die gekaufte Variante der Hamburger Brötchen. Super dazu sind frische Tomaten, Gurken und Paprika.  
Viel Spaß beim Brutzeln und ausprobieren.  
Sollten welche übrig bleiben kann man sie am nächsten Tag prima kalt essen!  
Dann sind sie besonders gut.

**Fr: Fischstäbchen mit Kartoffelsalat**

1. **Salat:** Kartoffeln waschen und mit der Schale in 500 ml Wasser zum Kochen bringen. 25-30 Minuten dünsten, die Kartoffeln sind fertig, wenn sich ein Messer leicht einstechen lässt, abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken und stehen lassen. Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind werden sie gepellt. (heißt die Schale muss ab) Danach werden sie in halbe Scheiben geschnitten.
2. Eier hart kochen. Mit kaltem Wasser abspülen und dann pellen. In feine Würfel schneiden.
3. Jetzt die Zwiebel und die Gewürzgurken in feine Würfel schneiden.
4. Alle geschnittenen Würfel zusammen mit der Mayonnaise, dem Salz, Senf, Zucker, Pfeffer, Gewürzgurkenflüssigkeit und dem Joghurt vermischen.
5. Ganz zum Schluss die Kartoffelscheiben vorsichtig unterheben.
6. Abschmecken und anrichten.
7. **Fischstäbchen:** Das Seelachsfilet in 2 cm x 6 cm Rechtecke schneiden. Eine Schale mit Mehl und Paniermehl mischen. In der anderen Schale werden die Eier, Salz, Pfeffer und das Paprikapulver mit einem Schneebesen gut vermischt.

1 kg	Kartoffeln	
4	Eier	
1	Haushaltszwiebel	
150 g	Gewürzgurke	
150 ml	Gewürzgurkenflüssigkeit	
150 g	Joghurt	
100 g	Mayonnaise	
400 g	Seelachsfilet (frisch oder Tiefkühlware)	
150 g	Paniermehl	
100 g	Weizenmehl	
100 ml	Sonnenblumenöl	
	Pfeffer, Salz, Zucker, Senf, Paprikapulver	

<div><div>8.</div><div>Die Fischstücke werden nun erst in der Gewürzschale gewendet und hinterher in dem Mehl/Paniermehl gewälzt.</div></div> <div><div>9.</div><div>Die Stücke werden dann von allen Seiten im Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 5 Minuten in der Bratpfanne gebraten. Sie sollten goldgelb aussehen.</div></div> <div><div>10.</div><div>Frisch zum Kartoffelsalat servieren.</div></div>																															
<div><div>Sa: Gefüllte Brötchen mit Rührei und Gemüse</div><div><div>1.</div><div>Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Von den Brötchen im oberen Bereich einen Deckel abschneiden und den unteren Teil aushöhlen. Die Brötchen samt Deckel im Backofen bei 100 Grad erwärmen.</div></div><div><div>2.</div><div>Eier mit Milch, Paprikapulver, Pfeffer und Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Schnittlauch waschen in kleine Röllchen schneiden dazugeben.</div></div><div><div>3.</div><div>Paprika und Pilze in feine Würfel schneiden.</div></div><div><div>4.</div><div>Butter in der Pfanne zerlassen, kurz das Gemüse anbraten. Die verquirlten Eier hineingeben und unter Rühren stocken lassen.</div></div><div><div>5.</div><div>Die erwärmten Brötchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Rührei füllen.</div></div><div><div>6.</div><div>Sofort servieren.</div></div><div><div>7.</div><div>Als Dekoration bieten sich Cherrytomaten und Rucola Salat an.</div></div></div>	<table><tr><td>4</td><td>Brötchen nach Wahl</td><td></td></tr><tr><td>5</td><td>Eier</td><td></td></tr><tr><td>100 g</td><td>Rucola</td><td></td></tr><tr><td>30 g</td><td>Butter oder Margarine</td><td></td></tr><tr><td>1 Bd</td><td>Schnittlauch</td><td></td></tr><tr><td>100 ml</td><td>Milch</td><td></td></tr><tr><td>100 g</td><td>Cherrytomaten</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>Paprikaschote</td><td></td></tr><tr><td>100 g</td><td>Pilze</td><td></td></tr><tr><td></td><td>Paprikapulver, Salz, Pfeffer</td><td></td></tr></table>	4	Brötchen nach Wahl		5	Eier		100 g	Rucola		30 g	Butter oder Margarine		1 Bd	Schnittlauch		100 ml	Milch		100 g	Cherrytomaten		1	Paprikaschote		100 g	Pilze			Paprikapulver, Salz, Pfeffer	
4	Brötchen nach Wahl																														
5	Eier																														
100 g	Rucola																														
30 g	Butter oder Margarine																														
1 Bd	Schnittlauch																														
100 ml	Milch																														
100 g	Cherrytomaten																														
1	Paprikaschote																														
100 g	Pilze																														
	Paprikapulver, Salz, Pfeffer																														
<div><div>So: Hähnchenspieße mit Couscous Salat</div><div><div>1.</div><div>Couscous in einem Topf mit heißem Wasser übergießen. 10 Minuten quellen lassen. Butter zerlassen über den Couscous geben und mit einer Gabel auflockern. Abkühlen.</div></div><div><div>2.</div><div>Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und auf Holzspieße stecken. Mit Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer ein wenig Paprikapulver und Cilli würzen. 10 Minuten stehen lassen.</div></div><div><div>3.</div><div>Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Die Spieße darauf geben und von beiden Seiten ca. 10 Minuten backen.</div></div><div><div>4.</div><div>Tomaten und Zucchini in feine Würfel schneiden. Die abgetropften Kichererbsen dazu geben. Petersilie fein hacken dazu geben. Mit 1 Messerspitze Zucker, Salz und Pfeffer würzen, mit dem Couscous vermengen. Noch einmal abschmecken.</div></div><div><div>5.</div><div>Radicchio Blätter waschen und im Ganzen trocken tupfen.</div></div><div><div>6.</div><div>Den Couscous in die Salatblätter füllen und die Spieße darauf anrichten.</div></div></div>	<table><tr><td>250 g</td><td>Couscous</td><td></td></tr><tr><td>30 g</td><td>Butter</td><td></td></tr><tr><td>500 g</td><td>Hähnchenbrustfilet</td><td></td></tr><tr><td>150 g</td><td>Tomaten</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>Zitrone</td><td></td></tr><tr><td>250 g</td><td>Zucchini</td><td></td></tr><tr><td>260 g</td><td>Kichererbsen aus der Dose</td><td></td></tr><tr><td>4 Stück</td><td>Radicchio Blätter</td><td></td></tr><tr><td>1 Bd</td><td>Petersilie</td><td></td></tr><tr><td>1 EL</td><td>Öl</td><td></td></tr></table>	250 g	Couscous		30 g	Butter		500 g	Hähnchenbrustfilet		150 g	Tomaten		1	Zitrone		250 g	Zucchini		260 g	Kichererbsen aus der Dose		4 Stück	Radicchio Blätter		1 Bd	Petersilie		1 EL	Öl	
250 g	Couscous																														
30 g	Butter																														
500 g	Hähnchenbrustfilet																														
150 g	Tomaten																														
1	Zitrone																														
250 g	Zucchini																														
260 g	Kichererbsen aus der Dose																														
4 Stück	Radicchio Blätter																														
1 Bd	Petersilie																														
1 EL	Öl																														

Einkaufsliste					
Menge	Produkt	✓	Menge	Produkt	✓
1 Dose	Kokosmilch		150 g	Cheddar Käse	
100 g	Mie Nudeln		250 g	Couscous	
1	Soja Soße Flasche		250 g	Butter oder Margarine	
200 g	Gemüsebrühe instant		200 ml	Milch	
250 g	Putenbrustaufschnitt		1 Dose	Kichererbsen	
250 g	Gouda Käse in Scheiben		500 g	Hähnchenbrust oder Putenbrust	
1	Würfel Hefe		400 g	Seelachsfilet frisch oder Tiefkühlware	
500 g	Weizenmehl 405		100 g	Mayonnaise	
300 g	Tomaten püriert Tetra Pack oder Dose		4	Brötchen	
150 g	Langkornreis		100 g	Champignons frische	
250 g	Paniermehl		1	Paprikaschote	
300 ml	Sonnenblumenöl		1	Zitrone	
1 Glas	Gewürzgurken		400 g	Zwiebeln	
150 g	Joghurt		500 g	Möhren	
200 g	Chinakohl		200 g	Zucchini	
1	Eisbergsalat		2	Knoblauchzehen	
1	Gurke		500 g	Tomaten	
2 Bd	Petersilie		3 Bd	Schnittlauch	
1 Bd	Lauchzwiebeln		1	Suppengrün mit Sellerie, Porree, Möhre	
1	Radicchio Salat		1,5 kg	Kartoffeln	
10	Eier		100 g	Cherrytomaten	

Beim Einkaufen bitte daran denken, welche Zutaten noch zu Hause vorhanden sind. Für die Pizzawaffeln könnt ihr euch eine Füllung aussuchen!

Wir wünschen euch allen schöne Ostertage und viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte.