

# SPEISEPLAN VON DEN BABYMAMAS



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

## MONTAG

### Zucchini Bratlinge

**500g Zucchini** fein raspeln, salzen und ein paar Minuten ziehen lassen. Dann mit einem Küchenpapier trocken tupfen. **100g Feta und 1 Stange Frühlingszwiebel** klein schneiden.

Zusammen mit **60g Vollkornmehl, 50g Haferflocken, 50g geriebenen Käse und 1 Ei** die Zucchini mit dem Feta und dem Frühlingszwiebel in einer Schüssel gut vermischen. Mit **Salz, Pfeffer und Kräutern** abschmecken.

Aus der Masse kleine Taler formen, die im Backrohr bei 200 Grad Umluft etwa 25 Minuten gebacken werden. Oder sie werden für 5-8 Minuten in der Pfanne mit Sonnenblumenöl gebraten.

Dazu passt ein **Joghurt-Topfen-Dip** mit Kräutern.

## DIENSTAG

### Kartoffelsuppe mit Erbsen & Würstchen

**800g Kartoffel, 300g Karotten, und 2 Stangen Sellerie** waschen, putzen und in mittelgroße Stücke schneiden. **1 Zwiebel** schälen und schneiden, **1 Bund Petersilie** klein hacken.

Zwiebel mit etwas Butter anschwitzen, die Karotten und Kartoffel hinzugeben und kurz anrösten.

Mit **600ml Wasser** aufgießen, Sellerie dazugeben und mit **Gemüsebrühe** abschmecken.

Das Gemüse so lange köcheln lassen, bis es bissfest ist. Dann die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Mit Petersilie und ein wenig **Crème Fraiche** abschmecken.

**2-3 Würstchen** klein schneiden und hinzugeben, zum Schluss noch **Tiefkühlerbsen** dazu und ein paar Minuten mitkochen lassen.

## MITTWOCH

### Hähnchen-Paprika-Pfanne

**400g Hähnchenbrustfilet, 1 roten Paprika und 2 Tomaten** in kleine Stücke schneiden. **1-2 Knoblauchzehen** fein hacken.

**1EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Paprika und Knoblauch dazu und mitbraten.

**250ml Sauerrahm** mit **2EL Tomatenmark** und **1TL Gemüsesuppe** verrühren und die Sauce zusammen mit Kräutern in die Pfanne geben. Tomaten hinzufügen und kurz gemeinsam köcheln lassen.

Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Als Beilage passt **Reis** gut dazu.

## DONNERSTAG

### Spargel-Pasta-Salat

**400g Penne** nach Anleitung al dente kochen, abschrecken und abtropfen lassen.

**800g Spargel** putzen und in etwa 3cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 6 Minuten kochen, dann abschrecken.

**4EL Pinienkerne** ohne Öl in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen.

**2EL Essig** mit **2-3EL Wasser, 2EL Zitronensaft** und **4EL Olivenöl** vermischen, **1TL milden Senf** und **1TL Agavendicksaft** unterrühren. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Nudeln und Spargel vermischen, mit dem Dressing vermengen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

## FREITAG

### Scheiterhaufen

Ideal zum Verwerten von alten Semmeln oder Brot ist ein Scheiterhaufen.

Dazu einfach **300ml Milch, 4 Eier und 60g Zucker** mit ein wenig Salz in eine Schüssel geben und verquirlen. **200g alte Semmeln** in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Etwa 10 Minuten einweichen.

**500g Äpfel** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit **Zimt und 100g Rosinen** zu den Brötchen geben.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Mischung hineingeben. Im Backrohr bei etwa 180 Grad ca. 40 Minuten backen.