

SPEISEPLAN

Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser



MONTAG

Dinkel-Penne mit Gemüse-Schmuggel-Sauce

Diese Sauce kannst du gleich in größeren Mengen kochen, weil sie auch wunderbar eingefroren werden kann:

Für die Sauce **Gemüse der Saison** (z.B. Zucchini, Karotten, Paprika, Sellerie etc.) klein reiben und zusammen mit ein wenig **Zwiebel** und ev. Knoblauch anrösten.

Mit **Tomatensauce** aufgießen, weich dünsten lassen und mit **frischen Kräutern** und Gewürzen abschmecken.

500g **Dinkel-Penne** nach Packungsanleitung kochen und gerne zu der Sauce geben (außer deine Kinder bestehen auf Trennkost!).

Nach Geschmack noch mit **Parmesan** bestreut servieren.

DIENSTAG

Kartoffel-Tomaten-Spinat-Pfanne

1,5kg Kartoffeln schälen und vierteln. Auf ein Backblech legen, ein wenig mit Öl bepinseln und mit **Kräutern** (Thymian, Rosmarin, etc.) bestreuen. Etwa 15 Minuten im Backrohr bei 180 Grad backen.

Anschließend **halbierte Kirschtomaten** dazugeben und wieder 10 Minuten im Backrohr backen.

Zum Schluss noch **jungen Blattspinat** hinzugeben und warten, bis dieser nach ein paar Minuten zusammengefallen ist.

Abschmecken, gerne mit **Mozzarella oder Feta** vermischen und servieren.

Dazu passt auch noch gut **Avocado!**

MITTWOCH

Reste-Essen: DIY Wraps easy peasy

Heute gibt es leckeres Reste-Essen!

Dafür einfach 2 Packungen fertige **Vollkorn-Wraps** kaufen und mit den Resten der letzten Tage füllen:

- Gemüse-Schmuggel-Sauce
- Kirschtomaten
- Spinat
- Avocado
- Feta/Mozzarella

Ergänzend passen dazu:

- Mais, Bohnen
- Salat, Rucola
- Frischkäse-Aufstrich
- ev. Schinken oder Hühnerfleisch

Lass deiner Fantasie freien Lauf!

Wer mag, kann einen Joghurt-Dip dazu servieren!

DONNERSTAG

Zucchini-Bratlinge mit Joghurtsauce

Bratlinge sind auch als Fingerfood ideal und können je nach Saison mit unterschiedlichem Gemüse gepimpt werden.

500g Zucchini raspeln, salzen und mit Küchenpapier trocken tupfen. **100g Feta** und **1 Frühlingszwiebel** klein schneiden.

Zusammen mit **50g Haferflocken, 60g Vollkornmehl, 1 Ei, 50g geriebenen Käse, Salz, Pfeffer und Kräuter** in einer Schüssel mischen und gut durchkneten.

Daraus kleine Taler formen und diese von beiden Seiten etwa 5-8 Minuten in der Pfanne mit etwas Öl backen.

FREITAG

Kartoffelgulasch mit Würstchen

Du hast noch Kartoffeln übrig? Wunderbar, denn ein Kartoffelgulasch ist schnell zubereitet und lecker!

6-8 große Kartoffel schälen und klein schneiden. **1 Zwiebel** klein schneiden und in etwas Öl mit **Paprikapulver** anbraten, Kartoffeln hinzufügen und mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist. Gerne noch 1-2 **Lorbeerblätter** dazugeben. Etwa 20 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit Tomatensauce, Tomatenmark oder Gulasch-Gewürz abschmecken und 2-3 klein geschnittene **Würstchen** hinzugeben.

Ist das Gulasch zu flüssig, kann es mit **Maizena** eingedickt werden.

Tipp: Du kannst auch noch klein geschnittene **Champignons, Paprika oder Karotten** hinzufügen!