

SPEISEPLAN VON THERESA

Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

Entspannt gesund ernähren im Familienalltag.

AUSGEWOGEN

www.ausgewogengut.com



MONTAG

Chocolate Chili

2 Stangen Lauch und **2 Knoblauchzehen** klein schneiden und in **2 EL Öl** ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braten.
1 Zucchini, gewürfelt, und **2 rote Paprikaschoten**, entkernt und in Streifen geschnitten, zugeben und 5 Min. mitbraten.
1 Dose Kidney Bohnen, gut abgespült und abgetropft, **2 Dosen Tomaten** in Stücken, **½ Tube Tomatenmark**, **2 TL Kreuzkümmel**, **2 TL Koriander** und **½ TL Paprika**, edelsüß zugeben.
Aufkochen lassen, Hitze reduzieren, **1 Rippe dunkle Schokolade** (60%) in kleinen Stücken zugeben, gut umrühren und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
Saft ¼ Zitrone unterrühren und evtl. mit **frischem Koriander** garniert servieren.
Dazu passt **frisches Brot** oder Gebäck oder du befüllst Tortilla Wraps mit dem Chili.

DIENSTAG

Chicken Nuggets mit Couscous und Pesto

1 EL griech. Joghurt, **1 Ei**, **1 gepresste Knoblauchzehe**, **½ TL Kurkuma**, **½ TL Salz**, etwas frisch gemahlene **Pfeffer** und **Schale** und **Saft 1 Bio-Zitrone** vermischen. **¾ kg bis Kilo Hühnerfilets** in Streifen oder Nuggets für mind. 1 Std. in die Marinade einlegen, abdecken und kühlstellen. Nuggets in **250g Vollkorn-Semmelbröseln**, **50g Parmesan** und **2 EL Olivenöl** panieren und auf einem Backblech 15–20 Min. im Ofen bei 180°C backen. **Basilikum-Blätter von 2 Kräuter-Töpfen** mit **15 Gramm Cashews**, **40 g geriebenem Parmesan** und **75 ml Olivenöl** zu einem Pesto mixen.
(Vollkorn-)Couscous mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen. Nach Geschmack mit Pesto und **klein geschnittenen Tomaten** vermischen. Dip-Sauce aus **50:50 Sauerrahm und Frischkäse** und etwas Tomatenmark zu den Nuggets reichen.

MITTWOCH

Kokos Chana Masala mit frischem Spinat

1 Zwiebel, **1 Knoblauchzehe** und ein daumendickes Stück frischen **Ingwer** fein würfeln und in **1 EL Öl** in einem großen Topf anschwitzen.
Je **1 TL Garam Masala**, **Paprika** edelsüß, **Koriander**, **Kurkuma** und **Salz** sowie **2 TL Kreuzkümmel** miteinander vermischen und zusammen mit einem weiteren EL Öl in den Topf geben, sobald der Zwiebel beginnt, braun zu werden. Hitze reduzieren und 2 Min. braten. 3–4 würfelig geschnittene **Tomaten** zugeben und gut verrühren.
Nach ca. 2 Min. **1 Dose Kokosmilch** und 1 Dose abgespülte und abgetropfte **Kichererbsen** zugeben.
Zum Kochen bringen und 15 Minuten kochen lassen. Von der Hitze nehmen und **100 g frischen Babyspinat** sowie **Saft einer ¼ Zitrone** unterrühren. Sofort servieren.
Dazu passt zum Beispiel **Rundkorn-Naturreis**.

DONNERSTAG

Einfacher Nudelauflauf

300g Nudeln (z.B. Vollkorn-Penne) bissfest kochen. Währenddessen **500g Tiefkühl-Gemüse** (z.B. mediterrane Mischung und Champignons) in **1 EL Öl** wenige Min. auftauen.
4 Tomaten klein würfeln
1 Becher Sauerrahm, **1 Becher Schlagobers**, **1 Ei**, **½ Packung geriebener Käse (100g)**, **1 Prise Muskatnuss**, **1 TL Salz**, etwas frisch gemahlener **Pfeffer**, 1 zerbröselter **Suppenwürfel** vermischen.
Nudeln, Gemüse, Tomaten und Sauce in eine Auflaufform füllen und gut vermischen.
Mit zweiter Hälfte Käse bestreuen und zum Schluss etwas Semmelbrösel darüber verteilen.
Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 20 Min. überbacken.
Ergibt bis zu 6 Portionen.

FREITAG

Lachs-Risotto mit Fenchel

1 Zwiebel und **2 Fenchelknollen** (ca. 400g) fein würfeln und in 2 EL Öl 3 Min. in einem großen Topf braten.
350g Dinkelreis und **2 EL Condimento Bianco** zugeben, umrühren und weitere 3 Min. mitbraten.
¾ l Wasser und **1 Suppenwürfel** zugeben, gut umrühren und kurz aufkochen. Mit ¼ l Wasser aufgießen, **Schale ½ Bio-Zitrone** zugeben, noch einmal umrühren und **350g Lachsfilet**, enthäutet in ca. 3 x 3 cm großen Stücken zugeben.
Ca. 10 Minuten köcheln lassen bis der Lachs gar und die Flüssigkeit vom Reis vollständig aufgenommen ist.
1 EL Crème Fraiche und **4 EL Parmesan** zugeben und allen noch einmal umrühren. (Der Lachs darf beim Umrühren ruhig in kleinere Stücke zerfallen.)
Sofort servieren. Evtl. mit **frischer Dille** garniert.