

# SPEISEPLAN VON THERESA

Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

Entspannt gesund ernähren im Familienalltag.

AUSGEWOGEN  
www.ausgewogengut.com



## MONTAG

### Knusprige Kürbis-Pizza

Für 1 Pizzablech **400 g Mehl** (z.B. 1/3 Dinkelvollkorn- und 2/3 glattes Dinkelmehl), **½ Würfel Hefe** (20 g), 200 g **Wasser**, 25 g **Olivöl**, 1 Prise **Zucker**, 1 TL **Salz** zu einem Teig verarbeiten und ½ Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. 1 **Apfel** (ca. 150 g), fein gerieben mit 200 g **Crème fraiche** vermengen und auf den ausgerollten Pizzateig streichen.\* Ca. 300g **Hokkaido**, ohne Schale geraspelt (\*Tipp!) od. mit Schale in Spalten und mit 1 EL Oliven-Bratöl vermischt auf der Pizza verteilen. 200g **geriebenen Käse** darüber streuen und 20-25 Min. bei 220°C im Backrohr backen. **\*Extras für die Eltern:** ½ rote Zwiebel (ca. 40 g), Ringe geviertelt, Rosmarin, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer Dazu passt eine Portion mariniertes Babyspinat mit (Pinien-) Kernen. **\*Tipp:** Wer öfters große Mengen an Gemüse zerkleinert, spart mit einem einfachen Standmixer viel Zeit. Für die Gemüse-Zerkleinerung muss es nicht gleich der teuerste Hochleistungsmixer sein.

## DIENSTAG

### Avocado-Frischkäse-Toasts

*Heute muss es besonders schnell gehen. Eine ausgewogene (und nebenbei verdammt leckere) Mahlzeit geht aber auch ganz ohne Kochen...*

Du zerdrückst 2 Avocados, träufelst wenige Spritzer **Zitronensaft** darüber und vermischt sie mit 4 EL **Frischkäse**. Auf (getoastetes) Vollkornbrot kommen nun ein paar Tropfen natives **Olivöl** und eine schöne Menge Avocado-Frischkäse.\* Dazu gibt es das „Lieblings-Ei“ (Spiegelei, weiches Ei, hart gekocht oder Eierspeise).

**\*Topping für die Erwachsenen:** etwas grobkörniges Salz, grob gehackte Cashews, frisch gemahlener Pfeffer, mehr Zitronensaft (nach Geschmack)

## MITTWOCH

### Minestrone

*Aufgrund der flexiblen Zutatenliste eignet sich dieses Gericht wunderbar für die Resteverwertung.*

Du brauchst mind. **3 verschiedene Gemüsesorten**. Fixstarter ist die Karotte. Dazu passen Pastinake, Peterwurzen, Sellerie, Fenchel und Zucchini. Insgesamt sollte es für 4 Erwachsenen- und 4 Kleinkindportionen ca. ein Kilo Gemüse sein (Rest einfrieren!). 1 große und 1 kleine **Zwiebel** in Oliven-Bratöl glasig dünsten. Das Gemüse zerkleinert (\*Tipp) zusammen mit ca. 1l Wasser und 1 **Suppenwürfel** in den Topf geben und 20-25 Minuten köcheln lassen. Vor Ende der Kochzeit evtl. 2 Hände voll **TK-Erbesen** zugeben. Pro Erwachsenen 40g und pro Kind 20g **Vollkornhörnchen** (Trockengewicht) nach Packungsanleitung kochen. Alles zusammen mit etwas Parmesan servieren.

## DONNERSTAG

### Gebackener Süßkartoffelreis

*Das schnellste (und vielleicht beste) Reisgericht der Welt.*

In eine nicht allzu große Auflaufform kommen: 1 Tasse (200 g) **Dinkelreis**, 1-2 **Süßkartoffeln** (ca. 350 g) geschält und in kleinen Würfeln und 1 Dose **weiße Bohnen** (abgetropft und kurz abgespült). In einer Schüssel verrühren: 200 ml **Kokosmilch**, 450 ml **Wasser**, 1 **Suppenwürfel**, 2 EL **Tomatenmark**, 3 EL **Erdnussmus** und 2 gepresste **Knoblauchzehen**. Die Mischung über Reis, Süßkartoffeln und Bohnen gießen und darauf achten, dass Reis und Süßkartoffeln vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Für 45 Minuten zugedeckt im vorgeheizten Backrohr bei 180°C backen und danach für 15 weitere Minuten ohne Abdeckung bei 200°C weiterbacken. Mit einem Klecks **Joghurt** servieren. **Extras für die Eltern:** gehackte Cashews, etwas Salz bzw. Sojasauce

## FREITAG

### Happy Fish and Chips

*Die gesunde Variante des irischen Leibgerichtes (mit Lieblingsfisch & extra Veggies).* 1 **Karfiol** in kleinen Röschen in einen Gefrierbeutel oder einen Behälter mit Deckel füllen. 1 EL raffiniertes **Rapsöl** dazu gießen, verschließen und ordentlich durchschütteln, bis das Öl gut verteilt ist. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Den „Schütteltrick“ mit ½ Kilo **Kartoffeln** - geschält und in Stifte geschnitten - und 1,5 EL Öl\* wiederholen. Kartoffeln auf einem zweiten Backblech mit Backpapier verteilen. Alles für ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 200°C backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die benötigte Anzahl an aufgetauten Lachsfilets (mit etwas Öl bestrichen und für die Erwachsenen mit **Salz, Zitronensaft und TK-Kräutern** gewürzt) in einer zugedeckten Auflaufform ins Rohr schieben. \*Das Öl für die Kartoffeln kann mit etwas Salz und Kurkuma vermischt werden. Dazu gibt es einen einfachen Dip.\*\*

\*\*Einfache Dip-Sauce („quick & clean“): Einige Esslöffel Frischkäse mit derselben Menge Sauerrahm zu einer cremigen Masse verrühren. Dip auf 2 Schüsseln aufteilen. In die Eltern-Variante kommen ein oder mehrere gepresste Knoblauchzehen. Wer möchte bringt mit etwas Zitronensaft, Salz und etwas Senf mehr Geschmack in die Sauce.