

SPEISEPLAN

Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser



MONTAG

One Pot Gnocchi-Pfanne

One Pot Gerichte sind total schnell zubereitet, reduzieren den Abwasch und sind total vielseitig.

Für die Gnocchi Pfanne **1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe** schälen und in etwas Öl anrösten. **600g Rind-Faschiertes** hinzugeben und krümelig braten. Mit **Paprikapulver, Oregano, Salz** abschmecken und **800g geschälte Tomaten** hinzufügen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

800g Gnocchi nach Packungsanleitung zubereiten (oder frisch machen) und zum Faschierten geben.

Nach Belieben mit Oliven, Feta, Petersilie "pimpen" und servieren.

DIENSTAG

Risotto mit Kürbis

400g Hokkaido-Kürbis waschen, Kerne entfernen und das Kürbisfruchtfleisch raspeln.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe klein schneiden und in etwas Öl glasig dünsten.

Kürbis und **200g Risottoreis** in den Tpf geben und andünsten, mit **1 Msp. Safran** abschmecken. Reis mit Wasser ablöschen und knapp bedecken. Unter häufigem Rühren bissfest garen - wenn die Flüssigkeit weg ist, immer wieder Wasser nachgießen.

Zum Schluss mit **Salz und Pfeffer** abschmecken und nach Belieben mit **frischen Kräutern** servieren.

Was nicht fehlen darf: **Käse!** Ob Parmesan, Bergkäse oder eine andere milde Sorte - einfach reiben und dazu!

MITTWOCH

Semmelknödel mit Pilzsauce

Semmelknödel gehen immer, passen vielseitig zu verschiedenen Saucen oder sind auch mit Ei herausgebraten sehr lecker. Deswegen: Gleich die doppelte Menge machen und einfrieren!

Semmelknödel:
360g Semmelbrösel mit 350ml warmer Milch, Salz, Muskat und zwei Eiern vermischen, 30 Minuten ziehen lassen und zu einer festen Masse vermischen, Knödel formen und in Salzwasser kochen.

Für die Sauce:
Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittenen Zwiebel darin glasig dünsten und 800g klein geschnittenen Pilze dazugeben. Etwa 10 Minuten dünsten lassen. Mit 150g Sauerrahm aufgießen, klein gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DONNERSTAG

Flammkuchen mit Thunfisch

2 Flammkuchenböden ausrollen, mit **350g Sauerrahm** einstreichen und anschließend belegen. Dafür brauchst du:

2 rote **Zwiebel**, klein geschnitten
2 Dosen **Thunfisch** in eigenem Saft
schwarze **Oliven**
Rucola

Alle Zutaten bis auf den Rucola verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Flammkuchen nach Packungsbeilage im Backrohr backen.

Anschließend mit frischen Rucola belegen, in Stücke schneiden und noch warm genießen!

FREITAG

Gemüse-Omelett Resteverwertung

1 Zwiebel schälen und würfeln. **Paprika** in feine Streifen schneiden. Gerne noch Pilze und/oder Oliven hinzufügen (wenn noch etwas übrig ist).

Zwiebel in Öl glasig andünsten, Gemüse hinzufügen und ein paar Minuten dünsten.

4 Eier und **4EL Sauerrahm** verquirlen, mit **Salz, Pfeffer und Muskat** würzen. Die Masse über das Gemüse gießen und etwa 7 Minuten stocken lassen.

Mit **frischen Kräutern** bestreut servieren!