

SPEISEPLAN VON SILVIASCOSMOKITCHEN



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

MONTAG

Spinatspätzle mit Schinkensauce

300g frischen Spinat waschen und 3 Minuten blanchieren, pürieren und abkühlen lassen. Alternativ könnt ihr auch 150g TK-Spinat verwenden.

300g Mehl, 3 verquirlte Eier, 100ml Milch und Salz zu einem zähflüssigen Teig mischen und kurz rasten lassen.

In der Zwischenzeit eine Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl glasig braten, **150g Schinken** klein würfeln und hinzufügen. Etwa 10 Minuten braten, dann je **70ml Schlagobers und Milch sowie 30g Sauerrahm** einrühren und kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig durch einen Spätzlesieb drücken und abseihen sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen. Sauce auf den Spätzle verteilen.

DIENSTAG

Hirseauflauf mit Gemüse

1/2 Liter Gemüsesuppe in einem Topf aufkochen, **250g Goldhirse** heiß abspülen, hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Dann den Deckel draufgeben und ausquellen lassen.

1 Zwiebel anschwitzen, klein geschnittenes Gemüse – etwa **1 Karotte, Erbsen, 1 Zucchini** dazugeben und ein paar Minuten dünsten lassen. Alles in einer Auflaufform vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

200g Sauerrahm und 2 Eier verrühren und über die Hirse-Gemüse-Mischung gießen. Mit **Parmesan oder Mozzarella** bestreuen und im Ofen bei 180 Grad fertigbacken.

Tipp: Hirse macht lange satt und ist reich an Mineralstoffen, vor allem an Eisen, Magnesium und Zink.

MITTWOCH

Erdäpfel-Paunzen mit Apfelmus

Einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. **800g Erdäpfel** schälen, in Stücke schneiden und weich kochen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und kurz abkühlen lassen.

200-250g Mehl sowie 2 Eier hinzufügen und mit den Händen gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf einer bemehlten Fläche aus dem Teig mehrere große Rollen formen, kleine Stücke abreißen und dicke Nudeln formen.

Die Paunzen portionsweise in einer Pfanne mit **Butterschmalz** goldbraun braten. Mit **Apfelmus** servieren.

Tipp: Paunzen sind eine Tiroler Spezialität und können sowohl als Hauptspeise mit Apfelmus oder Sauerkraut sowie als Beilage zu Fleischgerichten serviert werden.

DONNERSTAG

Nudeln mit Spargelpesto

150g grünen Spargel etwa 5 Minuten in Salzwasser kochen, abseihen und kurz abkühlen lassen. Mit **3 EL Olivenöl, 75g Parmesan** (klein gewürfelt oder gerieben), **25g blanchierten Mandeln, 1 EL Zitronensaft** und etwas geriebener Zitronenschale in einem Mixer oder einem Foodprocessor gut vermengen. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

300g Nudeln – Fusilli oder Linguine – kochen und mit dem Pesto vermengen.

Wenn du magst, kannst du die Pasta noch mit 2-3 Spargelstangen dekorieren.

Tipp: Du kannst auch gleich die doppelte Menge machen und die Hälfte des Pesto in ein Glas füllen und es gut mit Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank lässt es sich bis zu 3 Wochen aufbewahren.

FREITAG

Gemüsesuppe mit roten Linsen & Nüssen

1,5 Liter Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen, **3 mittelgroße Karotten** – geschält und gewürfelt – und **120g rote Linsen** hinzufügen. Nach circa 2 Minuten **1/2 Karfiol** – in Röschen geteilt – dazugeben und alles weich kochen.

In der Zwischenzeit **1 große Zwiebel** hacken und in Olivenöl glasig baten, **80g Cashewnüsse** hinzufügen und noch ein paar Minuten mitbraten.

Alles zu der Gemüse-Linsen-Mischung in den Topf geben und gut verrühren.

Die Suppe pürieren, mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

Mit einem Löffel **griechischem Joghurt** und mit **Koriander oder Petersilie** garnieren.