

SPEISEPLAN VON SILVIASCOSMOKITCHEN



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

MONTAG

Spätzle-Pfanne mit Schinken und Gemüse

400 ml Milch mit **2 Eiern** versprudeln. Gemeinsam mit **3 EL zerlassener Butter und Salz zu 400g Mehl** geben und glatt rühren. **1 Zwiebel** klein hacken und in Olivenöl oder Butter anschwitzen. **200g Schinken** würfelig schneiden und mitbraten. **2 geschälte und klein geschnittene Karotten** sowie **1 klein gewürfelte Zucchini** hinzufügen und kurz schmoren lassen. **150 ml Schlagobers und 200 ml Milch** dazu gießen und einköcheln lassen. Teig durch einen Spätzlesieb in kochendes Salzwasser pressen. Abgießen sobald die Spätzle an die Oberfläche kommen. Spätzle zusammen mit **100g TK-Erbsen** zum Schinken-Gemüse tun und alles gut durchmischen.

Optional mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

DIENSTAG

Kürbiscurry

1 kleinen Hokkaidokürbis entkernen und würfeln. **1** daumengroßes Stück **Ingwer** fein hacken und mit **2 TL Currypulver sowie 1 TL Kurkuma und einer Prise Zimt** in etwas Öl anbraten. **4 Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden und die weissen Teile mitbraten. Kürbisstücke hinzufügen und anrösten.

Mit **400ml Kokosmilch** ablöschen und circa 10 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz, Pfeffer und dem Saft einer Limette** abschmecken.

Geröstete **Cashewkerne** und grüne Teile der Frühlingszwiebel darüber streuen. Dazu passt gut Reis als Beilage.

MITTWOCH

Apfel-Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster Apfelmus

4 EL Rosinen einige Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. **6 Eier** trennen. Eiweiße steif schlagen und im Kühlschrank parken.

Eidotter mit **600ml Milch und 330g Mehl** glatt rühren und etwas salzen. **2 Äpfel** schälen und klein würfeln und unter das Dotter-Milch-Gemisch heben. Am Ende den Eischnee vorsichtig unterheben.

In einer Pfanne **Butterschmalz** schmelzen lassen, die Hälfte des Teiges einfließen lassen und die Hälfte der abgetropften Rosinen darüber streuen. Bei mittlerer Hitze backen, wenden und in mundgerechte Stücke reißen. Die erste Portion im Ofen warm halten. Mit der 2. Teighälfte ebenso verfahren. Mit **Staubzucker** bestreut servieren.

DONNERSTAG

Hendl-Reis mit Gemüse aus dem Ofen

Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. **1 Zwiebel, 1 roten Paprika und 2 geschälte Karotten** fein schneiden. **600 g Hühnerbrust** in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse und Fleisch mit **3 EL Olivenöl und 1 TL Paprikapulver** mischen. Salzen und pfeffern und in eine Auflaufform füllen.

Für circa eine halbe Stunde in den Ofen geben. **200g ungekochten Reis** hinzufügen, alles umrühren. **750 ml Gemüsesuppe oder Wasser und 1 EL Tomatenmark** vermischen und über die Reismasse schütten, **100g TK-Erbsen** untermischen und nochmal circa 30 Minuten im Ofen lassen – Hitze auf 180 Grad reduzieren.

Kurz vor dem Servieren mit **Petersilie und Parmesan** bestreuen.

FREITAG

Pasta mit Kürbispesto

400g Nudeln nach Packungsanleitung kochen. **50g Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

1 kleinen Hokkaido-Kürbis samt Schale entkernen und würfeln und in der selben Pfanne etwa 10 Minuten in Olivenöl anbraten. Kürbisstücke, Kerne, **70g Parmesan** – grob zerbröckelt, **2 Knoblauchzehen** sowie **180ml Olivenöl** im Foodprocessor oder Mixer cremig rühren. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Unter die fertig gekochten Nudeln mischen.