

SPEISEPLAN VON NINA

Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser



MONTAG

Knusprige Quinoa-Taler

150g Quinoa mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe aus der Schale ausgewaschen werden. Mit der doppelten Menge Wasser aufkochen. Die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln und nachquellen lassen. Eine kleine Zwiebel in der Zwischenzeit fein hacken und in Öl leicht anschwitzen. 1 Karotte und eine halbe Zucchini fein reiben und zur Zwiebel hinzufügen. Mit wenig Wasser angießen und kurz dünsten bis das Wasser verdunstet ist, das Gemüse auskühlen. 1 Ei und 100g Dinkelmehl für die Laibchen mit Quinoa vermischen. Dann Muskat, Pfeffer, Salz, Essig und Thymian beifügen und nochmals etwas durchmischen.

Mit Butterschmalz die Laibchen in der Pfanne auf beiden Seiten knusprig anbraten.

DIENSTAG

Buchweizen-Palatschinken

Für den Palatschinkenteig 300ml mit einem Ei versprudeln und danach mit dem Schneebesen 150g Buchweizenmehl einrühren. Mit etwas Muskat und Salz würzen, danach einen Spritzer Zitronensaft ergänzen. 20 Minuten den Teig ruhen lassen. Nach den 20 Minuten den Teig durchrühren, wenn dieser zu dick erscheint, noch etwas Milch hinzufügen. In einer mittelgroßen Pfanne mit wenig Butter auf beiden Seiten backen.

In der Zwischenzeit eine Avocado und 1/2 Feta in kleine Würfel schneiden und jeweils in einer kleinen Schüssel anrichten. Einen halben Bund Petersilie schneiden und ebenfalls in eine Schüssel füllen. Die Palatschinke kann jetzt nach Belieben mit Avocado, Humus (fertig gekauft) und Feta befüllt werden.

MITTWOCH

Schnelles Ofengemüse

2 Kartoffeln, 2 Pastinaken, 2 Karotten, 1 Süßkartoffel und 4 Champignons (wenn nötig schälen) und in gleich große Stücke schneiden.

Das Gemüse mit Olivenöl anspritzen und mit zerkleinerten Rosmarin-Nadeln und etwas Salz würzen.

Das Gemüse mit den Händen gut durchmischen und ins vorgeheizte Rohr schieben.

Bei 200°C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

DONNERSTAG

Polenta-Apfel-Schnitten

2 Tassen Wasser aufkochen und unter Rühren 1 Tasse Polenta einrieseln lassen.

1 fein geriebenen Apfel, 1 EL Agavendicksaft, etwas Zimt und Kardamom zusammen mit ein wenig geriebener Orangenschale hinzufügen und auf kleiner Flamme etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach etwa der Hälfte der Kochzeit eine Prise Salz, etwas Orangensaft, Kurkumapulver und 2 EL geriebene Haselnüsse und 2 EL geriebene Kokosflocken hinzufügen.

Die Masse ca. 1 cm hoch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Anschließend in schmale Schnitten schneiden oder mit einem Förmchen Figuren ausstechen.

Alternativ kann die Masse auch bei 160 Grad im Backrohr einige Minuten gebacken werden, bis sie eine feste Konsistenz bekommt.

FREITAG

Hirse Schmarren

1 Tasse Hirse mit heißem Wasser gut abwaschen und in 2 Tassen Wasser aufkochen.

Obst nach Jahreszeit, etwa 1 Apfel oder 3-4 Zwetschken/ Marillen klein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen und darin das klein geschnittene Obst mit 2 EL Rosinen anbraten.

2 EL Kokosflocken, Zimt, Kardamom, Kurkuma, Salz und Zitronensaft beifügen und die gekochte Hirse unterrühren und leicht anbraten.

Nach Belieben mit geröstetem Samen und Nüssen garnieren und mit Ahornsirup nachsüßen.

Kann auch gerne mit Schlagobers oder Mandelmus verfeinern.