

SPEISEPLAN VON DANIELA @BLWTAGEBUCH



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

MONTAG

Zucchini-Kartoffelpuffer aus dem Waffeleisen

20g geschrotete

Leinsamen und 50 ml lauwarmes **Wasser** mischen und ein paar Minuten quellen lassen. Inzwischen **500g Kartoffeln** und **1 Zwiebel** schälen und gemeinsam mit einer **½ kl. Zucchini** grob raspeln. Masse gut ausdrücken, damit sie möglichst trocken ist. **2 TL Kartoffelstärke** und **2 TL Wasser** zu einer homogenen Masse verrühren und gemeinsam mit den Leinsamen zur geraspelten Gemüsemischung geben und unterrühren. Mit einer Prise Muskatnuss würzen. Die Masse portionsweise in einem gefetteten, vorgeheizten Waffeleisen knusprig backen. Fertige Waffelpuffer leicht salzen.

TIPP: Dazu passt ein **Avocadoaufstrich** zum dippen.

DIENSTAG

Gemüse-Blätterteigstrudel

1 kl. Zwiebel fein hacken, **2 Kartoffeln** und **4 Champignons** würfeln. **½ kl. Zucchini** reiben, **½ roten Paprika** klein schneiden. Zucchini in der Pfanne mit etwas **Olivenöl** kurz glasig braten. Kartoffel- und Champignonwürfel dazu und scharf anbraten. **3 EL Tomatenmark** kurz mitrösten, dann **200g passierten Tomaten** und **1 EL Kokosblütenzucker** unterrühren. **1 Knoblauchzehe** pressen, 1 kleine **Dose Mais**, Zucchini und Paprika dazugeben. Gut mit **Rosmarin**, **Oregano** und **Thymian**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und 10 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Auf einem Backblech die Gemüsemischung in der Mitte einer Rolle **Blätterteig** verteilen und mit **3 Wilmersburger Scheiben (vegane Käse)** belegen. Teig einschlagen. 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

TIPP: Dazu passt ein Kartoffelsalat mit Kernöldressing.

MITTWOCH

Fenchelgemüse mit Dinkel-Fusilli

Eine große **Fenchelknolle** in feine Streifen schneiden und holzige Teile entfernen. Fenchelstreifen mit **4 EL Olivenöl** in einer Pfanne 3 Minuten braten und dabei oft umrühren. Hitze auf Minimum reduzieren, Pfanne mit Deckel schließen und Fenchel darin 10 Minuten schmoren lassen. Anschließend **1 EL Tomatenmark** kurz mitrösten, **500g passierte Tomaten** und **1 EL Kokosblütenzucker** unterrühren. **1 Knoblauchzehe** hineinpressen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen **400g Dinkel-Fusilli** im Salzwasser kochen. **100g tiefgekühlte Erbsen** in das fertige Fenchelgemüse einrühren. Gemüsesauce mit **1 EL Zitronensaft** und **Salz** abschmecken und über den abgeseihten Nudeln verteilen.

DONNERSTAG

Gemüsecurry mit Mandelreis

250 g Basmatireis kochen. **1 Zwiebel** fein würfeln und in etwas Kokosöl andünsten. **1 große Süßkartoffel**, **2 Karotten**, **4 Champignons** und **½ roten Paprika** in Stücke schneiden und mitdünsten. Mit **500ml Kokosmilch** aufgießen. **1 TL frisch geriebenen Ingwer**, **1 EL Tomatenmark**, **2 TL Kokosblütenzucker**, 2 TL Salz und **1 EL gelbe Currygewürzmischung** unterrühren. Curry 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. In der Zwischenzeit **½ Brokkoli** in kleine Röschen teilen und 8 Minuten über Wasserdampf dünsten. Danach sofort eiskalt abschrecken und beiseite stellen. **4 EL Mandelstifte** ohne Öl in der Pfanne rösten. **2 EL Petersilie** und die Mandeln über den fertigen Reis verteilen. Das Curry noch mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken und mit Brokkoli und Reis anrichten.

FREITAG

Schupfnudeln mit Kokosbrösel

400g mehliges Erdäpfel kochen und danach schälen. **10 g geschrotete Leinsamen** in 25 ml lauwarmem Wasser quellen lassen. Die warmen Erdäpfel durch die Kartoffelpresse drücken. Mit **100g griffigem Mehl**, **50g Dinkelgrieß**, **30 g Apfelmus**, **1 EL Kokosöl** und einer Prise **Salz** verkneten (Leinsamen und Apfelmus sind hier der erfolgreich erprobte Ersatz für 1 Ei). Den fertigen Teig zu Schupfnudeln formen. Großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen einer Pfanne **90 g Kokosöl** schmelzen. **100 g Semmelbrösel** und **50 g Kokosflocken** darin etwas anrösten und die fertige Mischung mit **1 EL Birkenzucker** verfeinern. Die Nudeln in das kochende Salzwasser geben, kurz, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schöpfkelle abseihen und zu den Bröseln geben. Mit **Apfelmus** servieren.