

SPEISEPLAN VON AGNES "GLÜCKSTOPF"



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

MONTAG

Rote Erdäpfel mit Salat

1 Kilo Erdäpfel kochen. **100g getrocknete Paradeiser** (ohne Öl) mit **50g Sonnenblumenkernen** (alternativ Cashewkerne) etwa **50ml Olivenöl**, **2 Knoblauchzehen** und optional etwas **Parmesan** in einem Mixer fein mixen. Erdäpfel aufschneiden und mit dem Roten Pesto vermischen. Mit grünen **Salat** servieren.

TIPP: Wenn die Kinder keine Erdäpfel mögen, einfach mit Pasta servieren. Wenn ihr zu viel Erdäpfel gekocht habt könnt ihr aus den restlichen Erdäpfeln am nächsten Tag auch wunderbare Gemüselaiabchen kochen.

DIENSTAG

Gemüse-Curry & Couscous

1/2 Stange Lauch in **Öl** anrösten, klein geschnittenes Gemüse der Saison (etwa **1 Zucchini**, **1 Brokkoli**, **5 Karotten**, **1 Paprika**) mitrösten und mit reichlich **Kokosmilch** ablöschen. Mit **Kurkuma**, milden **Curry**, **Kreuzkümmel** und etwas **Salz** würzen und mit **Couscous** servieren.

TIPP: Gerne gleich mehr Couscous für den nächsten Tag kochen.

MITTWOCH

Couscous- Bällchen mit Joghurtsauce

125g Couscous kochen (oder gerne den Couscous vom Vortag). **1 große Karotte** ganz fein reiben und zum ausgekühlten Couscous geben. **100g Schafkäse** (Feta) zerbröseln, eine **Knoblauchzehe** fein pressen und gemeinsam mit **1 Ei** und **2 bis 3 EL Dinkel-Semmelbrösel** zum Couscous geben. Mit **Salz** abschmecken. Kleine Kugeln formen und diese in **Sesam** wälzen. Auf ein Backpapier reichlich **Öl** geben und die Bällchen im Backrohr bei 200 Grad Heißluft 20 bis 30 Minuten backen. Mit Joghurtsauce (**Griechisches Joghurt**, eventuell fein geriebene **Gurke** und Salz) servieren.

DONNERSTAG

Pasta mit Spinatsauce

Etwa **1 EL Öl** in einer Pfanne erhitzen, **1/4** Stück klein geschnittenen **Lauch** und eine Zehe **Knoblauch** darin anrösten. **350g** tiefgekühlten **Spinat** dazu geben und so lange erwärmen, bis der Spinat aufgetaut ist. Einen kleinen Becher **Creme Fraiche** unterrühren. Etwa **40g Parmesan** fein reiben und ebenfalls zum Spinat geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit einem Stabmixer den Spinat kurz anpürieren – aber nicht so viel, die Sauce soll nur etwas feiner sein. **Pasta** laut Packungsbeilage kochen und mit der Spinatsauce servieren.

FREITAG

Hühnercurry mit Reis

1/2 Stange Lauch halbieren und klein schneiden. **2 EL Öl** in einem Topf erhitzen, Lauch darin anrösten. **3 große Stück Hühnerbrust** in kleine Würfel schneiden und anschließend mit dem Lauch mitrösten. **2 kleine Äpfel** ganz fein (wichtig ist eine ganz feine Reibe) reiben und **2 kleine reife Bananen** fein zerdrücken. Bananen, Apfel, **1 Dose Kokosmilch** und alle Gewürze (**2 TL Kurkumapulver**, **3 bis 4 TL Currypulver** und **Salz**) zum Fleisch geben. Das Hühnercurry etwa 20 Minuten ganz leicht köcheln lassen. **Vollkorn-Basmatireis** als Beilage kochen.