

# SPEISEPLAN VON MICHAELA "LITTLE BEE"

littlebee  
a food & family lifestyle blog



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

## MONTAG

### Erbsen Pancakes mit Dip

**350g TK Erbsen** auftauen und pürieren. Die pürierten Erbsen mit **100ml Buttermilch, 100 g glattes Mehl, 2 Eier** und **2 TL Backpulver** zu einem glatten Teig verarbeiten. In einer beschichteten Pfanne mit einem Esslöffel Kleckse machen und diese flach drücken. Langsam von beiden Seiten goldbraun backen.

Für den Dip **3 EL Naturjoghurt, 1,5 EL Sauerrahm** verrühren und mit **Kräuter** und **Salz** abschmecken. Zusammen servieren und schmecken lassen.

**TIPP:** Die Pancakes schmecken auch kalt hervorragend (z.B. in der Jausenbox) - Reste vom Teig halten sich außerdem auch über Nacht im Kühlschrank.

## DIENSTAG

### Bunte Gemüsesuppe mit Nudeln

**4 bunte Karotten** klein würfeln und in einen Topf mit 3 Liter Wasser füllen und aufkochen lassen. **1 Zwiebel** und **1 Tomate** halbieren und zugeben (sie sind nur für den Geschmack und werden nach dem kochen wieder entfernt) **1/4 Karfiol** in kleine Röschen schneiden und nach 20 Minuten zusammen mit **1 TL Bio Gemüsesuppen Pulver** zugeben. Bunte **Suppennudeln** nach weiteren 10 Minuten zugeben. Die Suppe ist fertig, wenn die Nudeln weich sind. Optional mit **Petersilie** und geschnittenen **Lauch** servieren.

**TIPP:** Die Suppe kann schon am Vortag zubereitet werden, am nächsten Tag einfach nur noch Suppennudeln zugeben und für ca. 10 Minuten erwärmen.

## MITTWOCH

### Sauerrahm Schmarren mit Apfelmus

Zuerst **4 Eier** trennen. Dotter, **60g** braunen **Zucker, 200g Sauerrahm** und **100g Dinkelmehl** gut verrühren. Eiklar zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. **1 EL Butter** in einer beschichteten Pfanne zerlassen und Masse langsam goldbraun backen. In Stücke zerteilen und auf einem Teller mit **Puderzucker** bestreuen. **Äpfel** schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken, weich dünsten und anschließend pürieren.

**TIPP:** Das Apfelmus kann vorbereitet werden, es hält sich für ca. 4-5 Tage im Kühlschrank.

## DONNERSTAG

### Kichererbsen Eintopf

**1/2 kg Kartoffeln** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. **1 rote Zwiebel** fein würfeln und in einem Topf in **1 EL Olivenöl** anrösten. Kartoffeln zugeben und mit **1 TL Paprikapulver** bestreuen, mit Wasser bedecken und zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten lassen. **1/2 kg Süßkartoffeln** würfeln, **2 Karotten** und **1 Paprika** fein schneiden. Zu den Kartoffeln geben und ohne Deckel auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Der Eintopf ist fertig, wenn die Sauce schön sämig geworden ist. Am Schluss **1 Dose Kichererbsen** untermischen. Optional 4 Frankfurter in Scheiben schneiden und 5 Minuten mit kochen lassen. Mit frischem Brot servieren.

**TIPP:** Der Eintopf lässt sich perfekt am Vortag vorbereiten und bei Bedarf frisch erwärmen.

## FREITAG

### Chicken Nuggets

Rezept für ca. 20-25 Stück

**2-3 Hühnerbrüste** zu Nuggets schneiden. Für die Marinade **1 1/2 TL Paprikapulver, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1 TL Dijon Senf, 1 1/2 TL Olivenöl** in eine Schüssel verrühren. Dann **2 Eier** und ca. **3-5 handvoll zerbröselter Cornflakes** hinzufügen. Die Masse sollte schön pampig sein damit sie gut am Fleisch kleben bleibt. Das Fleisch zugeben und gut vermischen. 30 Minuten (oder über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backrohr bei 180° C Grad Umluft ca. 25 Minuten garen lassen.

**TIPP:** Zu den Nuggets passen am Besten Salat und/oder Pommes, Kartoffeln als Beilage