

SPEISEPLAN VON ANTJE

WORKINGMUM_AUS_LEIDENSCHAFT



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

MONTAG

Fleischbällchen Kohlrabi- Rahngemüse

3 mittelgroße Kartoffeln ca. 20 Minuten garen.

3 Kohlrabi schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in **1 EL Butter** anschwitzen.

200ml Obers dazugeben und bei schwacher Hitze, ca. 20 Minuten garen.

500g Faschiertes kräftig mit **Salz, Pfeffer, Paprikapulver** edelsüß, (TK-) **Kräutern** würzen. **Zwiebel, ca. 10 Kapern** fein würfeln und gemeinsam mit einer der gekochten Kartoffeln, mit einer Gabel ganz fein zerdrückt, unter die Masse mengen.

Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Sonnenblumenöl anbraten bis sie innen durch sind und außen schön knusprig.

1 EL Mehl unter das Kohlrabigemüse rühren, die Sauce dadurch leicht eindicken und anschließend mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken.

DIENSTAG

Gemüsequiche

Eine halbe kleine Zwiebel fein würfeln und in **Olivenöl** glasig dünsten.

Zwei Karotten und eine kleine **Zucchini** fein reiben und dazugeben.

Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Eine Springform (ca 26cm) mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten.

Eine Packung Fertig-Blätterteig in die Form drücken, so dass ein „Kuchenboden“ mit gleichmäßig hohem Rand entsteht. Die Zwiebel-Karotten-Zucchini-Mischung auf dem Teig verteilen.

250g Obers, 4 Eier, 100g Reibekäse, Salz und **Pfeffer** vermengen und über die Gemüsemischung geben. Gut verteilen.

Die Quiche bei 180 Grad Umluft ca 20 - 30 Minuten goldbraun backen.

MITTWOCH

Pizzaschnecken

250g Dinkelvollkornmehl, ½ Päckchen Trockengerm, 100g passierte Tomaten, 1 EL Olivenöl und **½ TL Salz**, mit **100ml lauwarmen Wasser** zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

½ rote Paprika, ½ kleine Zwiebel fein würfeln und mit den restlichen passierten Tomaten (75g), (TK-) **Kräutern** nach Wunsch, **½ TL Paprikapulver** edelsüß sowie **½ TL Salz** verrühren.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Teig nach der Ruhezeit nochmal durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn zu einem Rechteck ausrollen.

Tomaten-Paprikamasse auf den Teig streichen und mit **100g geriebenem Emmentaler** bestreuen. Teig zu einer Rolle formen, in ca. 12 gleich große Scheiben schneiden.

Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 20-25 Minuten backen.

DONNERSTAG

Lasagne à la Mamma

Zwiebel würfeln und **2 feingeriebene Karotten** in **1 TL Butter** anschwitzen. Mit Wasser bedecken und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. **4 Scheiben Schinken** kleingeschnitten dazugeben.

500g Faschiertes in **Olivenöl** anbraten, **2 Tuben Tomatenmark** mit der Zwiebel-Karotten-Schinken-Mischung und **Oregano, Basilikum, Thymian, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Die Sauce: ca. **80g Butter** schmelzen, **2 EL Mehl** unterrühren, mit **500ml Milch** aufgießen. Rühren und bei mittlerer Hitze eindicken lassen. **200ml Obers** dazugeben und mit **Salz, Muskatnuss** und dem **Saft einer Zitrone** abschmecken.

In einer großen Auflaufform Schichten machen: Erst **Lasagneblätter** (man braucht insgesamt ca. 350 g), darüber die Sauce, darüber die Fleischsauce – und wiederholen. Die oberste Schicht sollte Fleischsauce sein, auf der man dann ca. **250g Reibekäse (Emmentaler)** verteilt.

30 Minuten mit Alufolie bedeckt bei 200 Grad backen, danach ohne Alufolie ca. 20 Minuten weiterbacken bis die Lasagne knusprig-braun ist.

FREITAG

Bunte Palatschinken

500ml Milch/Haferdrink mit **5 Eiern Größe M** und **150g Reismehl** vermengen.

Für **grüne Palatschinken**: eine **handvoll (TK-) Spinat**, möglichst klein geschnitten sowie **(TK-)Kräuter** nach Wahl und einen **halben TL Salz** untermengen.

Für **rote Palatschinken**: Seine **halbe kleine Knolle Rote Beete** verwenden

Für **orangefarbene Palatschinken**: eine **halbe kleine Süßkartoffel** weich kochen, zerdrücken und unterrühren.

Die Palatschinken in Butter ausbacken.

Tipp: Ich fülle sie dann mit Joghurtdip oder Sauerrahm, Reibekäse, Schinken... Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. t.