

SPEISEPLAN VON VERENA VON VERA_HOOD



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

MONTAG

Gefüllter Kürbis mit Bulgur und Fischfilet

1 Hokkaidokürbis gut waschen, halbieren, entkernen und die Hälften jeweils in 3 Teile schneiden.

1 Paprika, 1 kl. Zwiebel, 2 Karotten und 1 kl. Zucchini waschen und in der Küchenmaschine klein hacken (alternativ mit der Hand).

1 gr. Tasse Bulgur in der doppelten Menge Wasser, gemeinsam mit dem Gemüse ca. 12 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist, mit einer Prise Salz würzen. Den Kürbis im Dampfgarer bei 100 Grad für 15 Minuten garen oder mit etwas Wasser am Herd im Topf dünsten.

Pfanne und Öl erhitzen und **4 kl. Fischfilets (zB Kabeljau)** von beiden Seiten anbraten.

Gemüsebulgur in die Kürbisteile füllen, Fischfilets darüberlegen und das Gericht mit frischer Petersilie und ein paar Zitronenscheiben garnieren.

DIENSTAG

Reisfleisch für Kinder + vegane Variante

200 gr. Reis nach Packungsanleitung kochen.

3-4 Karotten waschen, schälen, und in einem Blitzhacker ganz klein hacken (alternativ mit der Reibe klein reiben).

Pfanne erhitzen, **2 EL Öl** hinzugeben. Karotten darin kurz anbraten, gut durchrühren, mit etwas Wasser aufgießen, **1 TL Gemüsebrühenpulver** hinzu und bei niedrigen Temperaturen ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sobald die Karotten weich sind **250gr. gemischtes Faschierte** dazu geben und gut durchbraten lassen.

Mit dem Reis gut vermischen und servieren.

Vegane Variante

Statt dem Faschierten, **200 gr. Tofu Natur** gewürfelt hinzugeben, und mit etwas Sojasoße ablöschen beim Anbraten (gerne noch mit etwas Kokosmilch nachgießen)

MITTWOCH

Dinkel-Kürbis- Eiernockerl

1/2 Stück Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen, in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser weich dünsten. Anschließend pürieren.

Für die Spätzle

400 gr. Dinkel-Mehl, 250 gr. Kürbispüree, 2 Eier, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Salz und 100 ml Milch zu einem schnellen Teig verrühren.

Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Aus dem Teig mit einem Sieb oder Schlitten Spätzle formen, warten bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.

Kürbis-Eiernockerl

Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben. **1 klein geschnittenen Zwiebel** anrösten. Dann Spätzle darin kurz unter ständigem Rühren braten, **4 Eier** darüber schlagen. Gut unterrühren. Hitze reduzieren. Mit Salz und Schnittlauch würzen.

DONNERSTAG

Lieblings-Linsen- Bolognese

1 gr. Tasse Linsen im Sieb waschen. Im Topf mit Wasser nach Packungsanleitung kochen.

3 Karotten und 1/4 Stück Sellerie waschen, schälen, mit Hilfe der Küchenmaschine (oder Reibe) ganz fein hacken. Und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

1 EL Tomatenmark hinzugeben und gut durchrühren, mit Wasser bedeckt ablöschen, kurz köcheln lassen, danach Hitze reduzieren.

400 ml. passierte Tomaten und Basilikum, Rosmarin, Oregano, Kümmel hinzufügen, Deckel rauf und auf niedriger Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Immer wieder mal rühren und evt. Wasser hinzufügen falls nötig.

Am Schluss die Linsen hinzufügen, abschmecken und mit ca. **400 gr. gekochter Pasta** vermischen.

FREITAG

Dinkel-Vollkorn- Grießauflauf

1/2 l Milch zum Kochen bringen, leicht salzen und anschließend **120 gr Dinkel-Vollkorn-Grieß** einrühren. Sobald der Grieß dicklich ist, kühlstellen.

Inzwischen **40 gr Butter, 50 gr Vollrohr-Zucker, 2 Eidotter** und die **Schale einer Zitronenhälfte** mit dem Mixer aufschlagen. **2 Eiklar** zu Eischnee aufschlagen.

2-3 Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Anschließend den ausgekühlten Grieß zur Dottermischung geben und zum Schluss den Eischnee unterrühren.

Eine kleine Ofenform mit **Butter** und **Brösel** vorbereiten und die Hälfte der Masse einfüllen. Die Apfelscheiben und **1-2 EL Rosinen** darauf verteilen und dann die restliche Masse darüber füllen.

Ca. 30 - 45 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backrohr backen.