

SPEISEPLAN VON DANIELA "DIE KLEINE BOTIN"



die kleine Botin

Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

MONTAG

Karfiol-Burger mit Karottensticks und Rotkraut

Karfiol (1 Kopf) gut waschen und in kleine Röschen teilen. Mit etwa 200ml Wasser, **drei Eiern** und **2 EL Mandelmus** im Blender (Küchenmaschine) fein pürieren. Mit Salz und ca. **2 EL Parmesan** abschmecken. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen und ein Blech mit Backpapier vorbereiten. Die Karfiolmasse mit Hilfe einer runden Form oder einem Ausstecher auf dem Backpapier platzieren, mit **Sesam** bestreuen und rund 15 Minuten goldbraun backen. Das **Rotkraut** (1/2 Kopf) in feine Streifen scheiden und mit etwas Wasser, Salz und Zucker kurz dünsten. Mit frischen **Karottensticks** oder **Äpfeln** servieren.

DIENSTAG

Schinkenfleckerl-Muffins mit Gurken-Rohkost

250g Fleckerl kochen und abseihen. **100g Obers** mit **zwei Eiern** verquirlen und mit Salz und **frischen Kräutern** abschmecken. Etwas geriebenen **Käse** (Mozzarella oder Parmesan) und **Schinkenwürfel** unter die Masse mischen und dann alles in kleine Muffin-Förmchen füllen. Mit Käse bestreuen und bei 180 Grad rund 20 Minuten goldbraun backen. Mit frischen **Gurkensticks** oder **Salat** servieren.

MITTWOCH

Frosch (Brokkoli)-Suppe mit Frittattensternen

Einen **Brokkoli** und einen Bund **Suppengemüse** waschen und grob schneiden. Mit genügend Wasser aufkochen lassen, mit Salz und Suppenwürze würzen und dann rund 20 Minuten langsam köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Stabmixer fein pürieren und nach Geschmack etwas **Obers** einrühren und nochmal aufkochen lassen. Für die Frittattensterne einen Teig aus **drei Eiern**, **200ml Milch**, **150g Vollkornmehl** und einer Prise Salz zubereiten. In der Pfanne wie Palatschinken ausbacken, den Teig aber etwas dicker abfüllen. Aus den ausgekühlten Palatschinken mit einem Keksausstecher kleine Sterne ausstechen. Zusammen mit der Suppe servieren.

DONNERSTAG

Leftovers-Bowl: Gemüse, Kichererbsen und Glasnudeln

Gemüse(reste) wie z.B. Karotten, Zucchini, Paprika, Tomaten, Fenchelknolle, klein schneiden und mit etwas **Öl** anbraten. Inzwischen die **Glasnudeln** in heißes Wasser legen und rund 5-8 Minuten einweichen. Den Saft einer **Orange** mit **5 EL Erdnussmus** verrühren und zusammen mit Gemüse, **Kichererbsen** aus dem Glas und Glasnudeln in kleine Schüsseln füllen.

FREITAG

Vollkorn-Donuts

Am Freitag gibt es Donuts. Darf auch mal sein! Davor gibt es eine klare Suppe mit Karottensternen - schnell & unkompliziert.

Für die Donuts: **Zwei Eier** mit **80g Zucker** schaumig schlagen. **Vanillemark** und **4 EL Apfelmus** dazu und weiter aufschlagen. Nach und nach **4 EL Öl** und **4 EL Hafermilch** einfließen lassen. Noch etwa 2 Minuten gut aufschlagen. **250g Dinkelmehl** mit **1 TL Backpulver** mischen und langsam unter die Masse mischen. (Noch etwas Hafermilch dazugeben, wenn der Teig zu fest ist.) Den Teig in Donut- oder Muffinformen füllen und bei rund 190 Grad etwa 12-15 Minuten backen. Wenn die Donuts erkaltet sind, kannst du sie mit **Schokoladenglasur** verzieren.