

SPEISEPLAN VON BABYMAMAS

Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser



MONTAG

Käse-Karfiol-Laibchen

Es muss ja niemand wissen, dass da Gemüse drinnen ist 😊 Und der Karfiol (Blumenkohl) ist so schön weiß, dass die Kinder ihn nicht erkennen...

Für die Karfiol-Käse-Laibchen **einen großen Karfiol** in Röschen teilen, in Salzwasser weich kochen bzw im Dampfgarer sehr weich garen und Röschen mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab grob zerkleinern.

3 Eier, 250g geriebenen Käse, und 2 Stangen Frühlingzwiebel (klein geschnitten) dazu mischen. Langsam **Semmelbrösel** untermischen, sodass die Masse fest wird um Laibchen zu formen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ich mache sie immer im Backrohr bei 180 Grad ca. 20 Minuten.

Dazu passt ein schneller Joghurt Dip und Rote Rüben Salat (aus dem Glas, fertig gekauft).

DIENSTAG

Palatschinken

Da können die Kinder selbst mitkochen und probieren Eier aufzuschlagen und alles durchmischen .

Für Palatschinken gibt es ja verschiedenen Rezepte. Wir nehmen immer **225g Mehl und 375 ml Milch, 3 Eier, und eine Prise Salz, geschmolzene Butter** und ein wenig **Backpulver**.

Den Teig etwas stehen lassen und dann in einer Pfanne Butter schmelzen lassen und die Palatschinken herausbacken.

Gefüllt mit Marmelade oder Frischkäse - je nach Lust und Laune.

MITTWOCH

Spagetti Bolognese "Asian Style"

Unser neues Lieblingsgericht: Spagetti mit Fleischsauce mit Asiatischen Touch. Schmeckt Groß und Klein!

Je nach Hunger **ca. 300g Spagetti** kochen. **1 Zucchini und 4 Karotten** mit dem Sparschäler in feine Streifen "schälen". **1 Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch und ein wenig Ingwer** klein schneiden. Das **Faschierte** in Sesamöl scharf anbraten, Zwiebel, Knobli und Ingwer mitbraten. Dann ca. **4 EL Tomatenmark, 4 TL Zucker, 8 EL Sojasauce** und den Saft einer **Zitrone** dazugeben. Alles gut durchmischen und eine Hand voll **Cashewkerne** dazu. Dann die Zucchini- und Karotten-Streifen untermischen und mit **Pfeffer und Koriander** etwas würzen und ein paar Minuten anbraten.

Sehr fein schmeckt es mit Ei dazu. Einfach aus **3-4 Eiern** ein Rührei machen und dann zu der Bolognese mischen. Die Spagetti abseihen und alles durchmischen.

DONNERSTAG

Orangen Fenchel Huhn

Gut, den Fenchel essen nicht alle Kindern, aber die Orangensauce lieben sie:

1 große Zwiebel und 2 Zehen Knoblauch klein schneiden. **2 Fenchelknollen** in Spalten und ca. **350g Hühnerbrust** in mundgerechte Stücke schneiden.

Zuerst die Hühnerstücke scharf anbraten und dann in einer Auflaufform bei Seite stellen. Nun Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen und dann den Fenchel dazu. Ca. 5 Minuten braten, dann mit dem Saft **1 Orange** ablöschen und **250 ml Gemüsesuppe und 250 ml Schlagobers** einrühren. Mit **Salz, Pfeffer und ca. 2 TL Paprika** würzen. Kurz aufkochen lassen und dann die Fenchelsauce in die Auflaufform leeren. Alles bei 200 Grad Ober-Unter-Hitze für ca. 20 Minuten ins Rohr. Währenddessen **Reis** als Beilage kochen.

FREITAG

Nudelauflauf

Heute werden die Reste verkocht. Und Nudeln gehen immer - eine perfekte Kombi sind Gemüsereste mit Pasta als Auflauf überbacken.

Gemüse wie Zucchini und Paprika klein schneiden, wer will kann auch ein wenig Faschiertes reingeben. Für eine mittelgroße Auflaufform nehme ich **1 kleine Zucchini, ½ Paprika und 250g Faschiertes**.

Fleisch anbraten, Gemüse dazu und mitbraten. Dann **2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter** (gerne viel) untermischen. Mit **300 ml Gemüsesuppe und 300 ml Tomatenpolpa** aufgießen.

Die Auflaufform einfetten und die **ungekochte (!) Pasta** hinein, Fleisch-Gemüse-Sugo darüber gießen, oben auf ein wenig **Sauerrahm** schmieren und **geriebenen Käse** verteilen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten ins Rohr.