

SPEISEPLAN VON CLAUDIA VON @FITDANKBABYCLAUDIA



Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser

MONTAG

TORTELLONI AUS DEM OFEN

4 Karotten in dünne Scheiben hobeln, **2 rote oder gelbe Paprika** und **50 g getrocknete Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Mit **600 g Ravioli** und **2 EL Öl** in einer Auflaufform mischen und bei 180° im Ofen backen. Währenddessen **1/8 l Wasser**, **1 TL Gemüsesuppe**, **200 ml Tomatensauce**, **2 EL Balsamico**, **Salz**, **Pfeffer** und **Knoblauchpulver** aufkochen. Nach 5 min über die Tortelloni gießen. Ca. 15 min weitergaren und immer wieder umrühren. Vor dem Servieren **Rucola** untermischen und mit **Parmesan** bestreuen.

DIENSTAG

SPINAT-ERDÄPFEL- LAIBCHEN MIT JOGHURT DIP

5 große, gekochte Kartoffeln zerstampfen. Mit **250 g TK Spinat** (aufgetaut, ausgedrückt, klein gehackt), **2 Eiern**, **200 g Vollkornmehl**, **2 TL Gemüsesuppe** und **4 EL geriebenen Käse** mischen. Aus dem Teig flache Laibchen formen und auf ein Backblech legen. Mit Öl bepinseln und bei 180° ca. 15 bis 20 min backen. Währenddessen aus **200 g Naturjoghurt**, **1/2 geraspelten Gurke**, **2 EL TK-Kräutern**, **Salz**, **Pfeffer** und **Knoblauchpulver** einen Dip zusammenrühren.

MITTWOCH

LACHS-GEMÜSE- PÄCKCHEN

600 g Lachs, **1 Packung Schafkäse**, **3 Tomaten**, **1 Zucchini** und **2 Paprika** in Würfel schneiden. Eine **Handvoll Oliven** und **getrocknete Tomaten** ebenfalls klein schneiden. 4 Stück Alufolie mit Backpapier belegen und alle Zutaten gleichmäßig darauf verteilen. Mit **Provence/Italienischen Kräutern** bestreuen. Päckchen machen. Dazu passen (Sweet) Potatoe Wedges. Dazu **500 g (Süß-) Kartoffeln** in Spalten schneiden. Mit Öl und getrockneten Kräutern vermischen. Alles bei 180° ca. 25 min garen.

DONNERSTAG

HÜHNCHEN AUF INDISCHE ART

1/2 Stange Lauch und je **1 roten, grünen und gelben Paprika** würfeln. **700 g gewürfeltes Hühnerfleisch** in Öl scharf anbraten und herausnehmen. Dann **Lauch und Paprika anbraten**. **2 EL Tomatenmark**, **50 g gehobelte Mandeln** und je **1/2 TL Paprikapulver**, **Kreuzkümmel**, **Muskat**, **Nelken**, **Zimt** und **Ingwer** zugeben. Mit **300 ml Gemüsesuppe** aufgießen und kochen. Fleisch dazugeben und 20 bis 25 min kochen. Zum Ende **2 EL Rahm** und wer mag etwas **Koriander** unterrühren. Dazu passt **Reis**.

FREITAG

MINESTRONE

750 ml Gemüsesuppe aufkochen. **3 Karotten**, **3 Stangen Stangensellerie** und **1/2 Stange Lauch** klein schneiden und zugeben. 5 min kochen lassen. **3 Kartoffeln**, **1 Zucchini** und **1 Fleischtomate** würfeln und zugeben. 5 min kochen lassen. **75 g Buchstabennudeln** zugeben und ca. 10 min kochen, bis die Nudeln weich sind. **1 Dose weiße Bohnen** dazugeben. **Salzen** und **Pfeffern**. Mit **Parmesan** bestreut servieren. Dazu passt (**Oliven-**) **Ciabatta**.