





Wochenplan, Rezepte sowie Einkaufsliste für Bringmirbio



<i>Datum</i>		<i>Warme Mahlzeit</i>	<i>Zeit</i>	<i>Vorbereitung für nächsten Tag</i>	<i>eigene Notizen</i>
<b>Mo 25.06</b>		Pilz- Pfanne mit Nudeln		Kartoffeln kochen	
<b>Di 26.06</b>		Bratkartoffeln und Salat		die komplette Suppe	
<b>Mi 27.06</b>	TK*	Blumenkohlsuppe		Gemüsepfanne vorbereiten   auch Spagetti können gekocht werden, sollten dann in der Gemüsepfanne erwärmt werden	
<b>Do 28.06</b>	TK*	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti		Milchreis kochen	
<b>Fr 29.06</b>		Reisauflauf mit Äpfeln			
<b>Sa 30.06</b>		Heute wird nicht gekocht.			
<b>So 01.07</b>		Heute wird nicht gekocht.			
*V=Vorkochen *TK=Tiefgefriern					

## Pilz- Pfanne mit Nudeln

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein



Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	500	g	Nudeln	nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen
Vorbereiten	2	Stk	Zwiebel	schälen, fein hacken
	2	Ze	Knoblauch	schälen, zerdrücken
	800	g	Egerlinge	putzen, evt. halbieren
	4	Stk	Tomaten	waschen und würfeln
Pfanne	2	EL	Rapsöl	erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Tomaten und Egerlinge zufügen
	300	ml	Gemüsebrühe	angießen und alles ca. 10-15 Min. garen lassen
	80	g	Schmelzkäse	zufügen, schmelzen lassen,
	4	EL	Sauerrahm	einrühren und mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	würzen. Tomaten zufügen und kurz erhitzen.
Anrichten				Pilzpfanne mit Nudeln und
	3	EL	Petersilie TK	darüberstreuen

## Bratkartoffeln und Salat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein  
 Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein  
 Vorbereitung am Vortag:

- Kartoffeln kochen

### So geht es am schnellsten

Tipp:

- Verwendung von TK - Zwiebeln

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	800	g	Kartoffel, festkochend	waschen, in einen Topf mit Wasser geben, salzen und aufkochen lassen. Zudeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 - 30 min garen. Dann abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden
	2	Stk	Zwiebel	schälen und kleinschneiden
Pfanne	3	EL	Butterschmalz	in eine Pfanne geben, schmelzen und Zwiebel darin glasig andünsten. Dann Kartoffelscheiben dazugeben. Mit
			Salz	
			Pfeffer, schwarz	würzen und ca. 10 min unter Wenden von allen Seiten goldgelb braten
Schüssel	4	Port	Salat	waschen, putzen und
	4	Port	Salatsauce	zubereiten und unter den Salat mischen

## Blumenkohlsuppe

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- die komplette Suppe

### So geht es am schnellsten

Tipps zum Tiefgefrieren:

- Doppelte Portion kochen und abkühlen lassen
- Suppe in einen Gefrierbeutel gießen und fest verschließen
- im Tiefkühlgerät für max. 3 Monate lagern
- im Kühlschrank über Nacht auftauen lassen
- gut erhitzen

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	1	Stk	Zwiebel	häuten und klein hacken
	1	Ze	Knoblauch	häuten und klein hacken
	350	g	Kartoffel, mehlig	schälen und in mittelgroße Würfel schneiden
	1	Stk	Blumenkohl	waschen und in Röschen schneiden
	2	Stk	Stangensellerie	waschen und klein hacken
Topf 1	1	EL	Olivenöl	erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Knoblauch und Sellerie dazugeben, so lange weiter dünsten bis der Sellerie weich ist. Kartoffelwürfel dazugeben und nochmals 5 min dünsten
	500	ml	Gemüsebrühe	dazugießen (ev. mehr, falls zu dickflüssig)
	1	Stk	Lorbeerblatt	dazugeben und alles 15 min köcheln lassen. Dann noch den Blumenkohl dazugeben und weitere 10 min köcheln lassen. Alles durchpürieren und mit
			Salz	und
			Pfeffer, weiß	abschmecken
	3	EL	Sahne	dazugeben

## Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja



Vorbereitung am Vortag:

- Gemüsepfanne vorbereiten
- auch Spagetti können gekocht werden, sollten dann in der Gemüsepfanne erwärmt werden

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	250	g	Spaghetti, Vollkorn	nach Packungsvorschrift kochen
Vorbereiten	1	Stk	Aubergine	waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden
Pfanne			Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen (der Boden sollte komplett bedeckt sein). Auberginen darin anbraten, ev. noch Öl nachgießen
	200	g	Zucchini	waschen und in Würfel schneiden
	150	g	Egerlinge	waschen und vierteln
	1	Ze	Knoblauch	häuten und klein hacken
	1	Stk	Paprika, rot	waschen, Strung und Kerne entfernen, in Würfel schneiden
	5	Stk	Tomaten, getrocknet	klein würfeln. Alles Gemüse zu den angebratenen Auberginen geben und kurz mitanbraten
	3	TL	Tymian	hinzugeben
	100	ml	Gemüsebrühe	dazugeben und einkochen lassen. Alles mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	abschmecken

## Reisauflauf mit Äpfeln

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein  
 Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein  
 Vorbereitung am Vortag:

- Milchreis kochen

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	200	g	Milchreis	nach Packungsvorschrift mit
	500	ml	Milch	weichkochen. Dann in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen
Backofen vorheizen				auf 175 °
Vorbereiten	6	Stk	Apfel	schälen und in kleine Würfel schneiden. Den abgekühlten Reis in eine Schüssel geben, die Apfelstückchen untermischen und alles mit
Schüssel	2	EL	Zucker	nach Geschmack süßen
	2	Stk	Eier	Eiweiß vom Eigelb trennen. Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen. Mit
Auflaufform	1	EL	Butter	die Auflaufform einfetten. Das Eigelb unter den Reis mischen und vorsichtig den Eischnee locker mit einer Gabel unterheben. Alles in die Auflaufform füllen und glatt streichen. Mit
	1	EL	Zimt	und
	2	EL	Mandeln, gehackt	bestreuen
Backen	2	EL	Butter	in Flöckchen über den Auflauf verteilen und alles ca. 45 min bei 175 ° backen

<http://www.kochplaner.de>

<i>Menge</i>	<i>Einheit</i>	<i>Zutat</i>	<i>verwendet in:</i>
3	TL	Tymian	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
<b><i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i></b>			
1	Stk	Lorbeerblatt	Blumenkohlsuppe
		Pfeffer, schwarz	Bratkartoffeln und Salat Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti Pilz- Pfanne mit Nudeln
		Pfeffer, weiß	Blumenkohlsuppe
		Salz	Blumenkohlsuppe Bratkartoffeln und Salat Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti Pilz- Pfanne mit Nudeln
1	EL	Zimt	Reisauflauf mit Äpfeln
<b><i>Eier</i></b>			
2	Stk	Eier	Reisauflauf mit Äpfeln
<b><i>Käse</i></b>			
80	g	Schmelzkäse	Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b><i>Gemüse</i></b>			
1	Stk	Aubergine	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
1	Stk	Blumenkohl	Blumenkohlsuppe
950	g	Egerlinge	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti Pilz- Pfanne mit Nudeln
800	g	Kartoffel, festkochend	Bratkartoffeln und Salat
350	g	Kartoffel, mehlig	Blumenkohlsuppe
1	Stk	Paprika, rot	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
4	Port	Salat	Bratkartoffeln und Salat
2	Stk	Stangensellerie	Blumenkohlsuppe

4	Stk	Tomaten	Pilz- Pfanne mit Nudeln
200	g	Zucchini	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
5	Stk	Zwiebel	Blumenkohlsuppe Bratkartoffeln und Salat Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b>Obst</b>			
6	Stk	Apfel	Reisauflauf mit Äpfeln
<b>Kräuter</b>			
4	Ze	Knoblauch	Blumenkohlsuppe Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b>Milchprodukte</b>			
3	EL	Butter	Reisauflauf mit Äpfeln
3	EL	Butterschmalz	Bratkartoffeln und Salat
500	ml	Milch	Reisauflauf mit Äpfeln
3	EL	Sahne	Blumenkohlsuppe
4	EL	Sauerrahm	Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b>sonstiges Tiefgekühltes</b>			
3	EL	Petersilie TK	Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b>Nudeln, Reis &amp; Co</b>			
200	g	Milchreis	Reisauflauf mit Äpfeln
500	g	Nudeln	Pilz- Pfanne mit Nudeln
250	g	Spaghetti, Vollkorn	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
<b>Essig, Öl</b>			
		Olivenöl	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
1	EL	Olivenöl	Blumenkohlsuppe
2	EL	Rapsöl	Pilz- Pfanne mit Nudeln
<b>sonst. Dauerwaren</b>			
900	ml	Gemüsebrühe	Blumenkohlsuppe Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti Pilz- Pfanne mit Nudeln
2	EL	Mandeln, gehackt	Reisauflauf mit Äpfeln
4	Port	Salatsauce	Bratkartoffeln und Salat



5	Stk	Tomaten, getrocknet	Bunte Gemüsepfanne mit Vollkornspagetti
2	EL	Zucker	Reisauflauf mit Äpfeln