

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 18.06</b>                | TK* | Penne mit Zucchini und Schafskäse |   | Grünkernmasse vorbereiten   am nächsten Tag anbraten   |                       |
| <b>Di 19.06</b>                | TK* | Grünkernfrikadellen mit Salat     |   | den Auflauf komplett vorbereiten, dann muss er nur noch 10 - 15 min in den Backofen   oder nur die Nudeln kochen und den Lauch andünsten |                       |
| <b>Mi 20.06</b>                | TK* | Lauchnudeln                       |   | die ganze Suppe  |                       |
| <b>Do 21.06</b>                | TK* | Broccolicremesuppe                |   |  |                       |
| <b>Fr 22.06</b>                |     | Ofenschlupfer mit Kirschen        |  |  |                       |
| <b>Sa 23.06</b>                |     | Heute wird nicht gekocht.         |  |  |                       |
| <b>So 24.06</b>                |     | Heute wird nicht gekocht.         |  |  |                       |
| *V=Vorkochen *TK=Tiefgefrieren |     |                                   |  |  |                       |

## Penne mit Zucchini und Schafskäse

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Rezept für: 4 Personen

|             |     |     |                     |   |
|-------------|-----|-----|---------------------|---|
| Vorbereiten | 500 | g   | Penne<br>(Nudeln)   | in Salzwasser nach Packungsvorschrift kochen, durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen  |
|             | 3   | Stk | Zucchini            | waschen, Enden abschneiden und alles würfeln.   |
|             | 200 | g   | Fetakäse            | ebenfalls würfeln   |
|             | 4   | Zwg | Minze<br>(frisch)   | Minze abrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Zweigen zupfen   |
| Pfanne      | 4   | EL  | Olivenöl            | in einer Pfanne vorsichtig erhitzen, Zucchini unter Rühren darin 5 min anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Minzeblättchen untermischen und alles mit |
|             |     |     | Salz                | und   |
|             |     |     | Pfeffer,<br>schwarz | abschmecken   |
|             | 1   | EL  | Zitronensaft        | dazugeben. Abgetropfte Nudeln und gewürfelter Fetakäse in die Pfanne geben, kurz umrühren und servieren.  |

## Grünkernfrikadellen mit Salat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Grünkernmasse vorbereiten
- am nächsten Tag anbraten

Rezept für: 4 Personen

|           |     |      |                        |  |
|-----------|-----|------|------------------------|--|
| Topf 1    | 250 | g    | Grünkernschrot         | und mit  |
|           | 500 | ml   | Gemüsebrühe            | und  |
|           | 2   | Stk  | Lorbeerblatt           | und  |
|           | 0.5 | TL   | Salz                   | aufkochen, 15 Min. auf abgeschalteter Platte ausquellen lassen und dann die Masse 10 Min. auskühlen lassen |
|           | 1   | TL   | Senf, mittelscharf     | und  |
|           |     |      | Pfeffer, schwarz       | und  |
|           | 1   | TL   | Paprikapulver, edelsüß | und  |
|           | 4   | TL   | Majoran, getrocknet    | und  |
|           | 2   | Ze   | Knoblauch              | (gepresst) und   |
|           | 1   | EL   | Sojasoße               | und  |
|           | 2   | Stk  | Eier                   | unter die ausgekühlte Masse rühren, dann mit nassen Händen Frikadellen formen und in einer                 |
| Pfanne    | 2   | EL   | Öl                     | erhitzen und die Frikadellen auf beiden Seiten goldbraun braten.   |
| Anrichten | 4   | Port | Salat                  | waschen, putzen  |
|           | 4   | Port | Salatsauce             | zubereiten, unter den Salat mischen und mit den Frikadellen servieren.                                     |

## Lauchnudeln

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- den Auflauf komplett vorbereiten, dann muss er nur noch 10 - 15 min in den Backofen
- oder nur die Nudeln kochen und den Lauch andünsten

### So geht es am schnellsten

Tipp:

- TK -Lauch verwenden

Rezept für: 4 Personen

|                    |     |    |                  |  |
|--------------------|-----|----|------------------|--|
| Backofen vorheizen |     |    |                  | auf 200 Grad   |
| Vorbereiten        | 600 | g  | Lauch            | dunkelgrüne Blätter entfernen, den Rest in Ringe schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen |
| Topf 1             | 400 | g  | Spiralnudeln     | nach Packungsvorschrift in Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen  |
| Topf 2             | 2   | EL | Butter           | schmelzen  |
|                    | 200 | g  | Sahne            | und  |
|                    | 200 | g  | Käse, geriebener | dazugeben. Alles mit dem Schneebesen gut verrühren. Mit  |
|                    |     |    | Salz             | und  |
|                    |     |    | Pfeffer, schwarz | und  |
|                    |     |    | Muskat, gemahlen | abschmecken, mit den Nudeln und dem Lauch vermischen und in eine Auflaufform geben   |
| Backen             |     |    |                  | ca 10 - 15 min gratinieren   |

## Broccolicremesuppe

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- die ganze Suppe

Rezept für: 4 Personen

|             |     |     |                      |  |
|-------------|-----|-----|----------------------|--|
| Vorbereiten | 500 | g   | Kartoffel,<br>mehlig | und  |
|             | 0.5 | Stk | Sellerie<br>(Knolle) | waschen,schälen und grob zerteilen   |
|             | 300 | g   | Brokkoli,<br>frisch  | putzen,waschen und grob zerteilen  |
| Topf 1      | 750 | ml  | Brühe, flüssig       | mit Kartoffeln und Sellerie zum Kochen bringen, nach 5 Min.<br>Kochzeit Broccoli dazugeben und weitere 10 Min. kochen. Dann<br>mit |
|             |     |     | Pfeffer,<br>schwarz  | und  |
|             | 1   | Pr  | Muskat,<br>gemahlen  | pürieren und abschmecken   |
|             | 150 | g   | Sahne                | und  |
|             | 2   | EL  | Butter               | dazugeben  |

## Ofenschlupfer mit Kirschen

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

|                    |      |     |                   |  |
|--------------------|------|-----|-------------------|--|
| Backofen vorheizen |      |     |                   | auf 200 Grad (Umluft 180 Grad)   |
| Vorbereiten        | 4    | Stk | Brötchen, alt     | in Scheiben schneiden  |
|                    | 1000 | g   | Kirschen im Glas  | waschen und entsteinen   |
| Schüssel           | 500  | ml  | Milch             | mit  |
|                    | 3    | Stk | Eier              | und  |
|                    | 60   | g   | Zucker            | vermischen. Anschließend Brötchenscheiben kurz darin eintauchen und abwechselnd mit den Apfelscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten. Die oberste Schicht sollte aus Brötchenscheiben bestehen. Den übrigen Milch - Eier - Mix über den Auflauf gießen. |
|                    | 2    | EL  | Butter            | (in Flocken) darüber verteilen.  |
| Backen             |      |     |                   | Im Backofen ca. 35 - 40 min backen, bis die Eimasse gestockt ist. Nach ca. 20 min den Auflauf mit einer Alufolie abdecken.   |
| Topf 1             | 1    | Pkg | Vanillesauce, Bio | nach Packungsvorschrift zubereiten und zum fertigen noch warmen Auflauf reichen  |

<http://www.kochplaner.de>

| <i>Menge</i>                                | <i>Einheit</i> | <i>Zutat</i>           | <i>verwendet in:</i>  |
|---|----------------|------------------------|---|
| <b><i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i></b> |                |                        |   |
| 750   | ml             | Brühe, flüssig         | Broccolicremesuppe  |
| 2   | Stk            | Lorbeerblatt           | Grünkernfrikadellen mit Salat   |
| 4   | TL             | Majoran, getrocknet    | Grünkernfrikadellen mit Salat   |
|   |                | Muskat, gemahlen       | Lauchnudeln   |
| 1   | Pr             | Muskat, gemahlen       | Broccolicremesuppe  |
| 1   | TL             | Paprikapulver, edelsüß | Grünkernfrikadellen mit Salat   |
|   |                | Pfeffer, schwarz       | Broccolicremesuppe<br>Grünkernfrikadellen mit Salat<br>Lauchnudeln<br>Penne mit Zucchini und Schafskäse |
|   |                | Salz                   | Lauchnudeln<br>Penne mit Zucchini und Schafskäse  |
| 0.5   | TL             | Salz                   | Grünkernfrikadellen mit Salat   |
| <b><i>Brot</i></b>                          |                |                        |   |
| 4   | Stk            | Brötchen, alt          | Ofenschlupfer mit Kirschen  |
| <b><i>Eier</i></b>                          |                |                        |   |
| 5   | Stk            | Eier                   | Grünkernfrikadellen mit Salat<br>Ofenschlupfer mit Kirschen   |
| <b><i>Käse</i></b>                          |                |                        |   |
| 200   | g              | Fetakäse               | Penne mit Zucchini und Schafskäse   |
| 200   | g              | Käse, geriebener       | Lauchnudeln   |
| <b><i>Gemüse</i></b>                        |                |                        |   |
| 300   | g              | Brokkoli, frisch       | Broccolicremesuppe  |
| 500   | g              | Kartoffel, mehlig      | Broccolicremesuppe  |
| 600   | g              | Lauch                  | Lauchnudeln   |

|                              |      |                    |   |
|------------------------------|------|--------------------|---|
| 4                            | Port | Salat              | Grünkernfrikadellen mit Salat                                   |
| 0.5                          | Stk  | Sellerie (Knolle)  | Broccolicremesuppe  |
| 3                            | Stk  | Zucchini           | Penne mit Zucchini und Schafskäse                               |
| <b>Obst</b>                  |      |                    |   |
| 1                            | EL   | Zitronensaft       | Penne mit Zucchini und Schafskäse                               |
| <b>Kräuter</b>               |      |                    |   |
| 2                            | Ze   | Knoblauch          | Grünkernfrikadellen mit Salat                                   |
| 4                            | Zwg  | Minze (frisch)     | Penne mit Zucchini und Schafskäse                               |
| <b>Milchprodukte</b>         |      |                    |   |
| 6                            | EL   | Butter             | Broccolicremesuppe<br>Lauchnudeln<br>Ofenschlupfer mit Kirschen |
| 500                          | ml   | Milch              | Ofenschlupfer mit Kirschen                                      |
| 350                          | g    | Sahne              | Broccolicremesuppe<br>Lauchnudeln                               |
| <b>Nudeln, Reis &amp; Co</b> |      |                    |   |
| 500                          | g    | Penne (Nudeln)     | Penne mit Zucchini und Schafskäse                               |
| 400                          | g    | Spiralnudeln       | Lauchnudeln   |
| <b>Konserven</b>             |      |                    |   |
| 1000                         | g    | Kirschen im Glas   | Ofenschlupfer mit Kirschen                                      |
| <b>Essig, Öl</b>             |      |                    |   |
| 2                            | EL   | Öl                 | Grünkernfrikadellen mit Salat                                   |
| 4                            | EL   | Olivenöl           | Penne mit Zucchini und Schafskäse                               |
| <b>sonst. Dauerwaren</b>     |      |                    |   |
| 500                          | ml   | Gemüsebrühe        | Grünkernfrikadellen mit Salat                                   |
| 250                          | g    | Grünkernschrot     | Grünkernfrikadellen mit Salat                                   |
| 4                            | Port | Salatsauce         | Grünkernfrikadellen mit Salat                                   |
| 1                            | TL   | Senf, mittelscharf | Grünkernfrikadellen mit Salat                                   |
| 1                            | EL   | Sojasoße           | Grünkernfrikadellen mit Salat                                   |
| 1                            | Pkg  | Vanillesauce, Bio  | Ofenschlupfer mit Kirschen                                      |
| 60                           | g    | Zucker             | Ofenschlupfer mit Kirschen                                      |