






<i>Datum</i>		<i>Warme Mahlzeit</i>	<i>Zeit</i>	<i>Vorbereitung für nächsten Tag</i>	<i>eigene Notizen</i>
Mo 18.06	TK*	Penne mit Zucchini und Schafskäse		Grünkernmasse vorbereiten am nächsten Tag anbraten	
Di 19.06	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	
Mi 20.06	TK*	Lauchnudeln		die ganze Suppe	
Do 21.06	TK*	Broccolicremesuppe			
Fr 22.06		Ofenschlupfer mit Kirschen			
Sa 23.06		Heute wird nicht gekocht.			
So 24.06		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 (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 (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, 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, mehlig	und
	0.5	Stk	Sellerie (Knolle)	waschen,schälen und grob zerteilen
	300	g	Brokkoli, frisch	putzen,waschen und grob zerteilen
Topf 1	750	ml	Brühe, flüssig	mit Kartoffeln und Sellerie zum Kochen bringen, nach 5 Min. Kochzeit Broccoli dazugeben und weitere 10 Min. kochen. Dann mit
			Pfeffer, schwarz	und
	1	Pr	Muskat, 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>
Gewürze + getrocknete Kräuter			
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 Grünkernfrikadellen mit Salat Lauchnudeln Penne mit Zucchini und Schafskäse
		Salz	Lauchnudeln Penne mit Zucchini und Schafskäse
0.5	TL	Salz	Grünkernfrikadellen mit Salat
Brot			
4	Stk	Brötchen, alt	Ofenschlupfer mit Kirschen
Eier			
5	Stk	Eier	Grünkernfrikadellen mit Salat Ofenschlupfer mit Kirschen
Käse			
200	g	Fetakäse	Penne mit Zucchini und Schafskäse
200	g	Käse, geriebener	Lauchnudeln
Gemüse			
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
Obst			
1	EL	Zitronensaft	Penne mit Zucchini und Schafskäse
Kräuter			
2	Ze	Knoblauch	Grünkernfrikadellen mit Salat
4	Zwg	Minze (frisch)	Penne mit Zucchini und Schafskäse
Milchprodukte			
6	EL	Butter	Broccolicremesuppe Lauchnudeln Ofenschlupfer mit Kirschen
500	ml	Milch	Ofenschlupfer mit Kirschen
350	g	Sahne	Broccolicremesuppe Lauchnudeln
Nudeln, Reis & Co			
500	g	Penne (Nudeln)	Penne mit Zucchini und Schafskäse
400	g	Spiralnudeln	Lauchnudeln
Konserven			
1000	g	Kirschen im Glas	Ofenschlupfer mit Kirschen
Essig, Öl			
2	EL	Öl	Grünkernfrikadellen mit Salat
4	EL	Olivenöl	Penne mit Zucchini und Schafskäse
sonst. Dauerwaren			
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