

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>
Mo 02.07		Risotto mit Rucula			
Di 03.07		Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot		Eier kochen oder die komplette Pfanne	
Mi 04.07		Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch		Weißkohl waschen, kochen	
Do 05.07		Weißkohlrouladen			
Fr 06.07		Kaiserschmarrn mit Apfelmus			
Sa 07.07		Heute wird nicht gekocht.			
So 08.07		Heute wird nicht gekocht.			

**V=Vorkochen *TK=Tiefgefriern*

Risotto mit Rucola

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

So geht es am schnellsten

Während der Reis köchelt, den Rucola waschen und klein zupfen

Tipp:

- tiefgefrorene bereits in Würfel geschnittene Zwiebel verwenden

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	1	Stk	Zwiebel	schälen, fein hacken und in einem breiten Topf mit
Topf 1	4	EL	Butter	andünsten bis Zwiebel glasig hellgelb aussehen
	400	g	Risottoreis	dazugeben, ca 3 min umrühren bis Reis glasig aussieht
	850	ml	Gemüsebrühe	nach und nach dazugeben, Reis sollte immer gerade so mit Flüssigkeit bedeckt sein. Risotto ist fertig, wenn der Reis noch bissfest ist.
	100	g	Rucola	waschen, klein zupfen, 3/4 der Menge kurz vor Garende des Reises dazugeben und noch 2 min mitgaren, Topf vom Herd ziehen
	50	g	Parmesan	reiben und mit restlichem Rucola unter das Risotto heben, mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	nach Belieben abschmecken
Anrichten	50	g	Parmesan	dazureichen und das Risotto sofort servieren

Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	1	Stk	Gurke	waschen in Würfel schneiden
	3	Stk	Apfel	waschen, entkernen und in Würfel schneiden
	3	Stk	Bananen	der Länge nach halbieren, nochmal halbieren und quer in Würfel schneiden
Schüssel	150	g	Joghurt natur	mit etwas
			Zitronensaft	und mit
	1	TL	Zucker	mischen. Mit etwas
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	und
	1	TL	Currypulver	kräftig würzen. Die Joghurtsauce und die Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Den Salat 30 Min. ziehen lassen.
	4	Stk	Vollkornbrot Scheiben	dazu reichen

Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- Eier kochen oder
- die komplette Pfanne

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	4	Stk	Eier	in kochendem Wasser 10 min hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen
Vorbereiten	1000	g	Kartoffel, festkochend	schälen und in 3 cm große Würfel schneiden
	2	Stk	Zwiebel	schälen und klein hacken
	3	cm	Ingwer, frisch	schälen und klein hacken
	2	Ze	Knoblauch	schälen und klein hacken
Pfanne	2	EL	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer dazugeben und hellbraun anbraten,
	1	TL	Koriander, gemahlen	und
	0.5	TL	Currypulver	und
	0.5	TL	Kurkuma	und
	1	EL	Garam Masala	dazugeben und kurz mitbraten
	500	ml	Gemüsebrühe	darübergießen, Kartoffelwürfel zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 min kochen. Dann bei starker Hitze ohne Deckel weiterkochen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.
	300	ml	Kokosmilch, ungesüßt	dazugießen und ca. 4 min weiterköcheln, bis die Sauce sämig ist.
	1	EL	Limettensaft	und
	4	EL	Koriandergrün	dazugeben. Halbierte Eier in die Pfanne geben und kurz erwärmen

Weißkohlrouladen

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- Weißkohl waschen, kochen

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	1	Stk	Weißkohl	waschen, putzen und etwa 3 Min. in
Topf 1				Salzwasser kochen, die äußeren Blätter ablösen, die dicken Blattrippen flach schneiden, den restlichen Kopf vierteln und in Streifen schneiden
	1	Stk	Zwiebel	schälen und fein hacken
	60	g	Hirse	heiß abspülen,
Topf 2	150	ml	Brühe, flüssig	aufkochen, Hirse zufügen und 15 Min. ausquellen lassen
	1	Stk	Möhren	und
	1	Stk	Zucchini	waschen, putzen und grob raspeln
Schüssel	1	Ze	Knoblauch	zerdrückt mit
	60	g	Goudakäse	gerieben und mit
	20	g	Kürbiskerne	gehackt und
	2	EL	Crème fraîche	mit der abgetropften Hirse mischen und mit
			Salz	und
			Pfeffer, schwarz	die Füllung kräftig abschmecken. 1 EL Füllung auf ein Kohlblatt geben und zu Rouladen einschlagen, mit Küchengarn oder Rouladennadeln zusammen stecken.
Topf 1	2	EL	Butter	erhitzen und die Rouladen ringsum leicht anbraten, geschnittenen Kohl und gehackte Zwiebel zufügen,
	100	ml	Gemüsebrühe	zugießen und ca 20 Min. dünsten.
	2	EL	Crème fraîche	unterrühren und mit
			Salz	und

			Pfeffer, schwarz	abschmecken.
Anrichten				die Rouladen auf dem Kohl anrichten und garnieren.

Kaiserschmarrn mit Apfelmus

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

Schüssel	800	g	Mehl	in eine Schüssel geben und dann nach und nach
	100	g	Zucker	und
	8	Stk	Eier	(nur das Eigelb) und
	1	Pr	Salz	und
	800	ml	Milch	dazugeben.
Schüssel				den Eischnee (aus dem Eiklar herstellen) in einer Extra- Schale steif schlagen und dann unterheben.
Pfanne	2	EL	Butterschmalz	nach und nach erhitzen und eine große Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben (dicker als bei einem Pfannkuchen). Die Unterseite goldgelb braten und wenden. Wenn die zweite Seite auch goldgelb ist, in keine Stücke zerreißen. Dann wenn man mag
			Rosinen	darüber streuen und mit
Anrichten			Puderzucker	bestäuben und mit
			Apfelmus	servieren.



DEINE PERSÖNLICHE EINKAUFLISTE

<http://www.kochplaner.de>

<i>Menge</i>	<i>Einheit</i>	<i>Zutat</i>	<i>verwendet in:</i>
<i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i>			
150	ml	Brühe, flüssig	Weißkohlrouladen
1.5	TL	Currypulver	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot
1	EL	Garam Masala	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch
1	TL	Koriander, gemahlen	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch
0.5	TL	Kurkuma	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch
		Pfeffer, schwarz	Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot Risotto mit Rucula Weißkohlrouladen
		Salz	Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot Risotto mit Rucula Weißkohlrouladen
1	Pr	Salz	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
<i>Brot</i>			
4	Stk	Vollkornbrot Scheiben	Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot
<i>Eier</i>			
12	Stk	Eier	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch Kaiserschmarrn mit Apfelmus
<i>Käse</i>			
60	g	Goudakäse	Weißkohlrouladen
100	g	Parmesan	Risotto mit Rucula
<i>Gemüse</i>			
1	Stk	Gurke	

			Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot
1000	g	Kartoffel, festkochend	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch
1	Stk	Möhren	Weißkohlrouladen
100	g	Rucola	Risotto mit Rucola
1	Stk	Weißkohl	Weißkohlrouladen
1	Stk	Zucchini	Weißkohlrouladen
4	Stk	Zwiebel	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch Risotto mit Rucola Weißkohlrouladen
Obst			
3	Stk	Apfel	Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot
3	Stk	Bananen	Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot
		Zitronensaft	Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot
Kräuter			
3	cm	Ingwer, frisch	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch
3	Ze	Knoblauch	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch Weißkohlrouladen
4	EL	Koriandergrün	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch
Milchprodukte			
6	EL	Butter	Risotto mit Rucola Weißkohlrouladen
2	EL	Butterschmalz	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
4	EL	Crème fraîche	Weißkohlrouladen
150	g	Joghurt natur	Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot
800	ml	Milch	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
Nudeln, Reis & Co			
60	g	Hirse	Weißkohlrouladen
400	g	Risottoreis	Risotto mit Rucola
Konserven			

		Apfelmus	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
300	ml	Kokosmilch, ungesüßt	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch
<i>Essig, Öl</i>			
2	EL	Rapsöl	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch
<i>sonst. Dauerwaren</i>			
1450	ml	Gemüsebrühe	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch Risotto mit Rucula Weißkohlrouladen
20	g	Kürbiskerne	Weißkohlrouladen
1	EL	Limettensaft	Eier-Kartoffel-Pfanne mit Kokosmilch
800	g	Mehl	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
		Pudermilch	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
		Rosinen	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
100	g	Zucker	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
1	TL	Zucker	Gurkensalat mit Äpfeln und Bananen auf Vollkornbrot