

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 11.06</b>               |     | Aprikosen - Grießauflauf           |  | Zwiebel und Zucchini klein schneiden |                       |
| <b>Di 12.06</b>               |     | Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot |  | die ganze Suppe                      |                       |
| <b>Mi 13.06</b>               | TK* | Kartoffel-Linsen-Suppe             |  |                                      |                       |
| <b>Do 14.06</b>               |     | Tomaten- Risotto mit Salat         |  |                                      |                       |
| <b>Fr 15.06</b>               |     | Paprikanudeln mit Rucola           |  |                                      |                       |
| <b>Sa 16.06</b>               |     | Heute wird nicht gekocht.          |   |                                      |                       |
| <b>So 17.06</b>               |     | Heute wird nicht gekocht.          |   |                                      |                       |
| *V=Vorkochen *TK=Tiefgefriern |     |                                    |   |                                      |                       |

## Aprikosen - Grießauflauf

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- Grießbrei unbedingt vorkochen, da er vor der Weiterverarbeitung erkalten muss
- Auflauf komplett vorbereiten

Rezept für: 4 Personen

|                    |     |     |             |   |
|--------------------|-----|-----|-------------|---|
| Vorbereiten        | 600 | ml  | Milch       | aufkochen   |
| Topf 1             | 100 | g   | Grieß       | dazugeben. Mit  |
|                    | 3   | EL  | Zucker      | und   |
|                    | 1   | Pr  | Salz        | würzen. Alles ca. 5 min zu einem dicken Brei kochen lassen und erkalten lassen.   |
| Backofen vorheizen |     |     |             | auf 180 Grad  |
|                    | 750 | g   | Aprikose    | waschen, halbieren und Kern entfernen   |
|                    | 3   | Stk | Eier        | trennen, Eigelb mit einem Schneebesen etwas aufschlagen und unter den kalten Grießbrei rühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Grießbrei ziehen. |
| Auflaufform        | 1   | EL  | Butter      | in einer flachen Auflaufform verstreichen. Grießmasse in die Auflaufform füllen und die Aprikosen hineinsetzen.   |
| Backen             |     |     |             | in der Mitte des Backofens ca. 30 min backen  |
|                    | 1   | EL  | Puderzucker | vor dem Servieren über den Auflauf streuen  |

## Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

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

- Zwiebel und Zucchini klein schneiden

### So geht es am schnellsten

Tipp: Verwendung einer Antihaft - Pfanne

Rezept für: 4 Personen

|             |     |     |                       |   |
|-------------|-----|-----|-----------------------|---|
| Vorbereiten | 2   | Stk | Zwiebel               | schälen, fein würfeln   |
|             | 500 | g   | Zucchini              | waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden   |
|             | 500 | g   | Tomaten               | waschen, würfeln  |
|             | 8   | Stk | Eier                  | verschlagen, mit  |
|             |     |     | Salz                  | und   |
|             |     |     | Pfeffer, schwarz      | würzen  |
| Pfanne      | 4   | EL  | Olivenöl              | erhitzen, Zucchini unter Rühren anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, ca. 5 Min. mitdünsten, Tomaten zugeben. Die Gemüsemischung mit |
|             |     |     | Salz                  | und   |
|             |     |     | Pfeffer, schwarz      | kräftig würzen, Eier über das Gemüse geben. Abdecken und ca. 15 Min. bei geringer Hitze stocken lassen.                         |
| Anrichten   | 4   | Stk | Vollkornbrot Scheiben | mit Zucchini- Omelette belegt servieren   |

## Kartoffel-Linsen-Suppe

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- die ganze Suppe

Rezept für: 4 Personen

|             |      |     |                        |   |
|-------------|------|-----|------------------------|---|
| Vorbereiten | 600  | g   | Kartoffel, festkochend | Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden  |
|             | 2    | Ze  | Knoblauch              | und   |
|             | 1    | Stk | Zwiebel                | abziehen, fein würfeln.   |
|             | 2    | cm  | Ingwer, frisch         | schälen und ebenfalls fein würfeln.   |
| Topf 1      | 2    | EL  | Butterschmalz          | in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin andünsten.  |
|             |      |     | Kurkuma                | und   |
|             |      |     | Salz                   | und   |
|             |      |     | Chilipulver            | und   |
|             |      |     | Currypulver            | zufügen.  |
|             | 1500 | ml  | Gemüsebrühe            | angießen und aufkochen. Alles bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.   |
|             | 500  | g   | Tomaten                | waschen und halbieren, Stielansätze herausschneiden. Tomaten würfeln.   |
|             | 0.5  | Bnd | Pfefferminze           | Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zu den Tomaten geben und untermischen.   |
|             | 200  | g   | Linsen, rot            | auf ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen. Etwa 1/3 der Kartoffeln aus der Suppe nehmen, beiseitestellen. Den Rest mit einem Mixstab grob pürieren. Linsen zugeben und unter Rühren ca. 8 Minuten köcheln lassen. Kartoffelstücke in die Suppe geben und alles abschmecken. Minz-Tomaten dazu servieren. |

## Tomaten- Risotto mit Salat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Nein

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

|             |     |      |                      |  |
|-------------|-----|------|----------------------|--|
| Vorbereiten | 1   | Stk  | Zwiebel              | schälen und in Würfel schneiden  |
|             | 600 | g    | Tomaten              | mit heißem Wasser überbrühen, häuten und würfeln   |
|             | 1   | Bnd  | Basilikum,<br>frisch | waschen und klein hacken   |
|             | 100 | g    | Parmesan             | reiben   |
| Pfanne      | 1   | TL   | Olivenöl             | erhitzen und Zwiebel darin bei geringer Hitze andünsten  |
|             | 300 | g    | Risottoreis          | in die Pfanne streuen und kurz mitdünsten und nach und nach mit 1/4 von  |
|             | 600 | ml   | Tomatensaft          | und  |
|             | 400 | ml   | Gemüsebrühe          | ablöschen (sobald die die Flüssigkeit aufgesogen ist, restlichen Tomatensaft und Gemüsebrühe nach und nach angießen), umrühren und das Risotto ca. 15 Min. bissfest garen. Nun Tomatenwürfel, Basilikum und Parmesan unterrühren und mit |
|             |     |      | Salz                 | und  |
|             |     |      | Pfeffer,<br>schwarz  | abschmecken  |
|             | 4   | Port | Salat                | und  |
|             | 4   | Port | Salatsauce           | zubereiten und mit dem geputzten Salat vermischen  |

## Paprikanudeln mit Rucola

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Rezept für: 4 Personen

|             |     |     |                 |  |
|-------------|-----|-----|-----------------|--|
| Topf 1      | 500 | g   | Nudeln          | nach Vorschrift in Salzwasser kochen und abgießen  |
| Vorbereiten | 3   | Stk | Paprika,<br>rot | waschen und kleinschneiden   |
|             | 50  | g   | Rucola          | waschen und kleinschneiden (unteres Ende abschneiden)  |
| Pfanne      | 2   | EL  | Rapsöl          | 3 min in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Paprika darin andünsten, abgetropfte Nudeln dazugeben und vor dem Servieren den Rucola untermischen |



# kochplaner

DEINE PERSÖNLICHE EINKAUFLISTE

<http://www.kochplaner.de>

| <i>Menge</i>                                | <i>Einheit</i> | <i>Zutat</i>           | <i>verwendet in:</i>   |
|---|----------------|------------------------|--|
| <b><i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i></b> |                |                        |  |
|   |                | Chilipulver            | Kartoffel-Linsen-Suppe   |
|   |                | Currypulver            | Kartoffel-Linsen-Suppe   |
|   |                | Kurkuma                | Kartoffel-Linsen-Suppe   |
|   |                | Pfeffer, schwarz       | Tomaten- Risotto mit Salat<br>Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot                           |
|   |                | Salz                   | Kartoffel-Linsen-Suppe<br>Tomaten- Risotto mit Salat<br>Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot |
| 1   | Pr             | Salz                   | Aprikosen - Grießauflauf   |
| <b><i>Brot</i></b>                          |                |                        |  |
| 4   | Stk            | Vollkornbrot Scheiben  | Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot   |
| <b><i>Eier</i></b>                          |                |                        |  |
| 11  | Stk            | Eier                   | Aprikosen - Grießauflauf<br>Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot                             |
| <b><i>Getränke</i></b>                      |                |                        |  |
| 600   | ml             | Tomatensaft            | Tomaten- Risotto mit Salat   |
| <b><i>Käse</i></b>                          |                |                        |  |
| 100   | g              | Parmesan               | Tomaten- Risotto mit Salat   |
| <b><i>Gemüse</i></b>                        |                |                        |  |
| 600   | g              | Kartoffel, festkochend | Kartoffel-Linsen-Suppe   |
| 3   | Stk            | Paprika, rot           | Paprikanudeln mit Rucola   |
| 50  | g              | Rucola                 | Paprikanudeln mit Rucola   |
| 4   | Port           | Salat                  | Tomaten- Risotto mit Salat   |
| 1600  | g              | Tomaten                | Kartoffel-Linsen-Suppe<br>Tomaten- Risotto mit Salat                                       |

|                              |      |                   |  |
|------------------------------|------|-------------------|--|
|                              |      |                   | Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot   |
| 500                          | g    | Zucchini          | Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot   |
| 4                            | Stk  | Zwiebel           | Kartoffel-Linsen-Suppe<br>Tomaten- Risotto mit Salat<br>Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot |
| <b>Obst</b>                  |      |                   |  |
| 750                          | g    | Aprikose          | Aprikosen - Grießauflauf   |
| <b>Kräuter</b>               |      |                   |  |
| 1                            | Bnd  | Basilikum, frisch | Tomaten- Risotto mit Salat   |
| 2                            | cm   | Ingwer, frisch    | Kartoffel-Linsen-Suppe   |
| 2                            | Ze   | Knoblauch         | Kartoffel-Linsen-Suppe   |
| 0.5                          | Bnd  | Pfefferminze      | Kartoffel-Linsen-Suppe   |
| <b>Milchprodukte</b>         |      |                   |  |
| 1                            | EL   | Butter            | Aprikosen - Grießauflauf   |
| 2                            | EL   | Butterschmalz     | Kartoffel-Linsen-Suppe   |
| 600                          | ml   | Milch             | Aprikosen - Grießauflauf   |
| <b>Nudeln, Reis &amp; Co</b> |      |                   |  |
| 100                          | g    | Grieß             | Aprikosen - Grießauflauf   |
| 500                          | g    | Nudeln            | Paprikanudeln mit Rucola   |
| 300                          | g    | Risottoreis       | Tomaten- Risotto mit Salat   |
| <b>Essig, Öl</b>             |      |                   |  |
| 4                            | EL   | Olivenöl          | Zucchini-Omelette auf Vollkornbrot   |
| 1                            | TL   | Olivenöl          | Tomaten- Risotto mit Salat   |
| 2                            | EL   | Rapsöl            | Paprikanudeln mit Rucola   |
| <b>sonst. Dauerwaren</b>     |      |                   |  |
| 1900                         | ml   | Gemüsebrühe       | Kartoffel-Linsen-Suppe<br>Tomaten- Risotto mit Salat                                       |
| 1                            | EL   | Puderzucker       | Aprikosen - Grießauflauf   |
| 4                            | Port | Salatsauce        | Tomaten- Risotto mit Salat   |
| 3                            | EL   | Zucker            | Aprikosen - Grießauflauf   |
| <b>Hülsenfrüchte</b>         |      |                   |  |
| 200                          | g    | Linsen, rot       | Kartoffel-Linsen-Suppe   |