






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 04.06</b>		Kartoffeln mit Kräuterquark		Milchreis kochen	
<b>Di 05.06</b>		Reisauflauf mit Äpfeln		Auflauf komplett vorbereiten   dann noch 30 min in den Backofen	
<b>Mi 06.06</b>	TK*	Überbackener Tofu			
<b>Do 07.06</b>	TK*	Penne mit Zucchini und Schafskäse		Bulgur zubereiten	
<b>Fr 08.06</b>		Bulgursalat			
<b>Sa 09.06</b>		Heute wird nicht gekocht.			
<b>So 10.06</b>		Heute wird nicht gekocht.			
*V=Vorkochen *TK=Tiefgefrieren					

## Kartoffeln mit Kräuterquark

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Nein

Vorbereitung am Vortag:

- Kartoffel kochen, dann sie nur noch kurz in etwas Butter sc hwenken
- Quark vorbereiten

### So geht es am schnellsten


Tipp:

- Schnellkochtopf verwenden
- fertigen Frühlingsquark kaufen

Rezept für: 4 Personen

Topf 1	1200	g	Kartoffel, festkochend	abwaschen, in einen Topf legen, der zur Hälfte mit Salzwasser gefüllt ist, aufkochen lassen und ca. 25 min kochen. Die Kartoffel sind gar, wenn sie sich mit einem spitzen Messer leicht einstechen lassen. Kurz mit kaltem Wasser abschrecken, dann schälen.
Vorbereiten	2	Bnd	Schnittlauch	waschen und klein schneiden
	1	Stk	Paprika, rot	waschen, Kerngehäuse heraus schneiden und klein würfeln
Schüssel	500	g	Quark, mager	mit
	150	ml	Milch	verrühren, Schnittlauch und Paprika dazugeben und 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

## Überbackener Tofu

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

Geeignet zum Vorkochen: Ja

Geeignet zum Tiefgefrieren: Ja

Vorbereitung am Vortag:

- Auflauf komplett vorbereiten
- dann noch 30 min in den Backofen

Rezept für: 4 Personen

Backofen vorheizen				auf 250°C
Vorbereiten	500	g	Paprikaschote, grün	waschen und im Backofen auf den Rost legen, 10- 15 Min. backen, bis die Haut Blasen wirft. Den Backofen auf 200°C schalten, die Schoten herausnehmen, in ein feuchtes Küchentuch wickeln und 10 Min. ruhen lassen
	250	g	Tomaten	mit kochendem Wasser übergießen und dann häuten, in Scheiben schneiden, die Stielansätze dabei entfernen
	500	g	Tofu	abtropfen lassen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden
	2	Ze	Knoblauch	schälen, fein hacken
	2	Zwg	Thymian, frisch	waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Haut der Paprikaschoten abziehen, die Schoten vierteln und von den Rippen und den Kernen befreien
Auflaufform				die Schoten, die Tomaten und den Tofu schuppenförmig in eine Auflaufform schichten, mit
			Salz	und Knoblauch und Thymian würzen
	250	g	Sahne	und
	100	g	Goudakäse	(gerieben) und
			Muskat, gemahlen	und
			Cayennepfeffer	vermischen und darüber gießen
	2	EL	Butter	in Flöckchen darauf verteilen
Backen				Den Auflauf auf dem Rost im heißen Backofen (Mitte) etwa 30 Min. überbacken, bis der Tofu gebräunt ist

## 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.

## Bulgursalat

Zeit:  Gesundheitsfaktor: 

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

- Bulgur zubereiten

Rezept für: 4 Personen

Vorbereiten	1	Stk	Aubergine	waschen, in Scheiben schneiden, salzen und in etwa 10 Min. Wasser ziehen lassen, trocken tupfen.
	1	Stk	Zucchini	waschen, in Würfel schneiden
	1	Stk	Schalotten	schälen, fein würfeln
	1	Ze	Knoblauch	schälen, fein hacken, zusammen mit
	250	g	Bulgur	in
Topf 1	500	ml	Wasser	( kochendes Wasser) geben und
	1	TL	Salz	zufügen, 5- 10 Min. kochen und dann abkühlen lassen
Pfanne	4	EL	Olivenöl	erhitzen , Auberginen Scheiben, Schalotten und Zucchini knusprig anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen
Schüssel	2	EL	Zitronensaft	mit
	125	ml	Gemüsebrühe	(kalte Gemüsebrühe) und
	3	EL	Olivenöl	mischen
	1	Bnd	Basilikum, frisch	( in feine Streifen schneiden) und mit
			Kräutersalz	und
			Pfeffer, schwarz	abschmecken. Bulgur und Gemüse in die Marinade geben und gut vermischen

<http://www.kochplaner.de>

<i>Menge</i>	<i>Einheit</i>	<i>Zutat</i>	<i>verwendet in:</i>
<b><i>Gewürze + getrocknete Kräuter</i></b>			
		Cayennepfeffer	Überbackener Tofu
		Kräutersalz	Bulgursalat
		Muskat, gemahlen	Überbackener Tofu
		Pfeffer, schwarz	Bulgursalat Kartoffeln mit Kräuterquark Penne mit Zucchini und Schafskäse
		Salz	Überbackener Tofu Kartoffeln mit Kräuterquark Penne mit Zucchini und Schafskäse
1	TL	Salz	Bulgursalat
1	EL	Zimt	Reisauflauf mit Äpfeln
<b><i>Eier</i></b>			
2	Stk	Eier	Reisauflauf mit Äpfeln
<b><i>Getränke</i></b>			
500	ml	Wasser	Bulgursalat
<b><i>Käse</i></b>			
200	g	Fetakäse	Penne mit Zucchini und Schafskäse
100	g	Goudakäse	Überbackener Tofu
<b><i>Gemüse</i></b>			
1	Stk	Aubergine	Bulgursalat
1200	g	Kartoffel, festkochend	Kartoffeln mit Kräuterquark
1	Stk	Paprika, rot	Kartoffeln mit Kräuterquark
500	g	Paprikaschote, grün	Überbackener Tofu
1	Stk	Schalotten	Bulgursalat
250	g	Tomaten	Überbackener Tofu

4	Stk	Zucchini	Bulgursalat Penne mit Zucchini und Schafskäse
<b>Obst</b>			
6	Stk	Apfel	Reisauflauf mit Äpfeln
3	EL	Zitronensaft	Bulgursalat Penne mit Zucchini und Schafskäse
<b>Kräuter</b>			
1	Bnd	Basilikum, frisch	Bulgursalat
3	Ze	Knoblauch	Überbackener Tofu Bulgursalat
4	Zwg	Minze (frisch)	Penne mit Zucchini und Schafskäse
2	Bnd	Schnittlauch	Kartoffeln mit Kräuterquark
2	Zwg	Thymian, frisch	Überbackener Tofu
<b>Milchprodukte</b>			
5	EL	Butter	Überbackener Tofu Reisauflauf mit Äpfeln
650	ml	Milch	Kartoffeln mit Kräuterquark Reisauflauf mit Äpfeln
500	g	Quark, mager	Kartoffeln mit Kräuterquark
250	g	Sahne	Überbackener Tofu
<b>Sonstiges aus der Kühltheke</b>			
500	g	Tofu	Überbackener Tofu
<b>Nudeln, Reis &amp; Co</b>			
200	g	Milchreis	Reisauflauf mit Äpfeln
500	g	Penne (Nudeln)	Penne mit Zucchini und Schafskäse
<b>Essig, Öl</b>			
11	EL	Olivenöl	Bulgursalat Penne mit Zucchini und Schafskäse
<b>sonst. Dauerwaren</b>			
250	g	Bulgur	Bulgursalat
125	ml	Gemüsebrühe	Bulgursalat
2	EL	Mandeln, gehackt	Reisauflauf mit Äpfeln
2	EL	Zucker	Reisauflauf mit Äpfeln