

GAUMENSPIELEREI



WOCHENPLAN - WOCHE 1

MONTAG	Spinatknödel mit Nussbutter
DIENSTAG	Spaghetti Bolognese (oder Spaghetti mit Linsenbolognese)
MITTWOCH	Maispuffer mit Vogersalat
DONNERSTAG	Gefüllte Blätterteigtaschen
FREITAG	Reisauflauf mit Apfel
SAMSTAG	Kartoffelgratin (mit Zucchini und/oder Speck)
SONNTAG	Sellerieschnitzel

Die Gerichte können natürlich auch beliebig getauscht und an anderen Wochentagen gekocht werden.

Es würde mich freuen wenn ihr eure Gerichte fotografiert und mich auf Instagram mit @gaumenspielerei verlinkt.

EINKAUFLISTE

Die Mengen lt. Einkaufsliste sind für die oben genannten Rezepte (meist für 2 Portionen).

EINKAUFEN	HAT MAN VIELLEICHT ZU HAUSE
<ul style="list-style-type: none">• 150 g Spinat (frisch oder TK)• 1 Pkg. Suppengemüse (für Bolognese – Karotten und Sellerie)• 250 g Champignons• 1 Pkg. Vogersalat• 1 grüner Salat• 1 Bund Petersilie (frisch oder auch TK möglich)• 1 Bund Schnittlauch (frisch oder auch TK möglich)• 300 g Kartoffeln• 1 Zucchini• 1 Knollensellerie• 2 Äpfel• 1 Pkg. Blätterteig• 1 Becher Schlagobers bzw. Cremefine• 1 Pkg. geriebener Käse (Emmentaler etc.)• 1 Pkg. geriebener Parmesan• 10 Eier• 1 Becher Ricotta• 350 g Faschiertes gemischt (<i>nur wenn man die normale Bolognese machen möchte</i>)• 1 Tube Tomatenmark• 1 Dose Tomaten in Stücken• 1 Dose Mais groß (280 g Abtropfgewicht) <p><i>zusätzlich wenn ihr das Bananenbrot machen wollt:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 2 reife Bananen• 1 kleines Glas Kokosöl (<i>wenn ihr es nicht daheim habt</i>)• 1 Pkg. Walnüsse ganz• 1 Tafel Schokolade 70 %• (<i>die Eier sind oben schon bei den 10 Stück mit einberechnet</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Zwiebel (3 Stück)• Knoblauch (2 Zehen)• Butter (ca. 100 g)• Milch (ca. 600 ml)• Nudeln (Vollkorn, normale etc.)• Basmatireis (150 g)• rote Linsen (80 g) – <i>nur für die Linsenbolognese</i>• Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)• glattes Mehl (Dinkel oder Weizen)• diverse Gewürze• Olivenöl• Rapsöl• Essig• Öl für Salat (z.B. Kernöl)• Zucker• Vanillezucker• Staubzucker• Zimt• Brösel (Vollkorn oder normale Semmelbrösel)• Sesam• Mineralwasser <p><i>wenn ihr das Bananenbrot machen wollt:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• brauner Zucker• Weizenvollkornmehl• Backpulver• Natron

REZEPTE

TAG 1: SPINATKNÖDEL MIT NUSSBUTTER

2 Portionen

ZUTATEN:

½ Zwiebel
150 g Spinat (frisch oder TK)
50 g Ricotta
50 g Mehl glatt (egal ob Weizen oder Dinkel)
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Parmesan
2 EL Butter

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anbraten. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.
2. Spinat waschen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Spinat darin ca. 2 Minuten blanchieren (das selbe geht mit TK Spinat). Abgießen und gut ausdrücken. Auskühlen lassen.
3. Ricotta, Ei und Mehl in einer Schüssel vermischen. Die gebratenen Zwiebeln dazugeben.
4. Den ausgekühlten Spinat fein hacken und ebenfalls zu der Masse geben. Gut vermischen und kräftig würzen.
5. Den Teig für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
6. Anschließend in einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Mit zwei Esslöffeln Nockerl formen und ins Salzwasser geben. Ca. 8 Minuten leicht köchelnd ziehen lassen.
7. Nebenher die Nussbutter vorbereiten. Dafür die Butter in einer kleinen Pfanne stark erhitzen bis sich Schaum bildet. Nun die Hitze stark reduzieren und so lange köcheln bis sich der Schaum setzt. Dann vom Herd nehmen.
8. Die Spinatknödel herausfangen, abtropfen lassen, in der Nussbutter schwenken und mit geriebenem Parmesan servieren.

TAG 2: SPAGHETTI BOLOGNESE

4 Portionen

ZUTATEN:

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Tomatenmark

3 Karotten

ca. 350 g gemischtes Faschiertes

1 Dose Tomaten in Stücken

Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano getrocknet, Basilikum getrocknet

Olivenöl

Vollkornnudeln (normale Nudeln, Linsennudeln, Kichererbesennudeln etc.)

Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Karotten ebenfalls schälen und klein würfeln oder raspeln.
2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten.
3. Das Faschierte dazugeben und gut anbraten. 2 EL Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten.
4. Die Dose Tomaten in den Topf geben und die Karotten hinzufügen. Mit getrocknetem Oregano und Basilikum würzen.
5. Die Soße ca. 40 bis 45 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen bis sie schön sämig wird. Immer wieder umrühren.
6. In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen.
7. Zum Schluss nochmal 2 EL Tomatenmark sowie 3 EL geriebenen Parmesan in die Soße mischen, mit Salz, Pfeffer und evtl. Chilipulver abschmecken und mit den gekochten Nudeln sowie geriebenem Parmesan servieren.

Tipp: wenn man nur eine kleinere Portion braucht, kann man trotzdem die gesamte Menge kochen und einen Teil einfach für ein anderes Mal einfrieren.

ALTERNATIVE TAG 2: LINSENBLOGNESE

2 Portionen

ZUTATEN:

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Tomatenmark

1 Karotte

1 Scheibe Knollensellerie

80 g rote Linsen

1 Dose Tomaten in Stücken

Salz, Pfeffer, Chilipulver

Olivenöl

Vollkornnudeln (normale Nudeln, Linsennudeln, Kichererbesennudeln etc.)

Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Karotte und Sellerie ebenfalls schälen und klein würfeln oder raspeln.
2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und dann Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten.
3. Die Dose Tomaten in den Topf geben, einen Schuss Wasser dazugeben und das Gemüse hinzufügen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Linsen unter kaltem Wasser gründlich abspülen und zur Tomaten-Gemüesoße geben. Nochmal ca. 10 Minuten kochen bis die Linsen weich sind. Evtl. muss noch Wasser dazugegeben werden.
5. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und mit den gekochten Nudeln sowie Parmesan servieren.

TAG 3: MAISPUFFER MIT VOGERLSALAT

7-8 Puffer

ZUTATEN:

1 Dose Mais (Abtropfgewicht ca. 280 g)
100 g Dinkelvollkornmehl (oder Weizenvollkornmehl oder normales Weißmehl, egal ob Dinkel oder Weizen)
2 Eier
60 ml Mineralwasser prickelnd (kann auch Leitungswasser sein)
3 EL geriebener Käse
2 EL Petersilie gehackt
2 EL Schnittlauch gehackt
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Knoblauchpulver
Rapsöl
Vogersalat
Kernöl
Apfelessig oder ein anderer Essig

ZUBEREITUNG:

1. Den Mais abgießen und abtropfen lassen.
2. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken.
3. Das Mehl mit Eiern und Mineralwasser (Wasser) glattrühren.
4. Mais, geriebenen Käse und die Kräuter unterheben und kräftig würzen.
5. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, mit einem Esslöffel kleine Häufchen hineingeben, etwas flach drücken und beidseitig goldbraun anbraten.
6. Den Vogersalat waschen, in eine Schüssel geben, salzen und mit Kernöl und Essig abmachen und zu den Laibchen servieren.

TAG 4: GEFÜLLTE BLÄTTERTEIGTASCHEN MIT SALAT

2 Portionen

ZUTATEN:

1 Blätterteig
250 g Champignons
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Ricotta
50 g geriebener Parmesan
2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer
Butter oder Rapsöl
1 Ei
grüner Salat nach Wunsch
Essig & Öl

ZUBEREITUNG:

1. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Champignons waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Petersilie auch waschen und klein hacken.
2. In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Die Champignons dazugeben und so lange braten sie gut angeröstet sind und das Wasser verdunstet ist. Die Pilz-Masse etwas auskühlen lassen.
3. Wenn die Masse ausgekühlt ist, Ricotta, Parmesan und gehackte Petersilie dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei verquirlen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Heißluft (oder 220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Den Blätterteig ausrollen und in Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat Füllung geben, den Rand mit etwas Ei einstreichen und verschließen. Evtl. mit einer Gabel den Rand festdrücken.
6. Die Blätterteigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Ei bestreichen.
7. Im Backofen ca. 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.
8. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und mit einem grünen Salat genießen.

Tipp: es können natürlich auch angebratene Speckwürfel in die Füllung gegeben werden.

TAG 5: REISAUFLAUF MIT APFEL

2 Portionen

ZUTATEN:

150 g Reis (ich verwendet Basmatireis)
500 ml Milch
80 g weiche Butter
50 g Zucker
1 Packung Vanillezucker
3 Eier
2 Äpfel
Butter zum Einfetten der Form
Zimt
1 Prise Salz
Staubzucker

ZUBEREITUNG:

1. Den Reis in der Milch mit einer Prise Salz weich kochen und abkühlen lassen.
2. Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden oder raspeln.
3. Die Eier trennen und aus dem Eiklar festen Schnee schlagen.
4. Butter, Eidotter, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und gut mixen. Den gekochten Reis untermischen.
5. Zum Schluss mit einem Schneebesen Eischnee sowie die Apfelstücke unterheben.
6. Backrohr auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (oder 180 Grad Heißluft) vorheizen.
7. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Reismasse einfüllen. Mit Zimt bestreuen.
8. Im Backrohr ca. 35 bis 40 Minuten backen.
9. Mit Staubzucker servieren.

TAG 6: KARTOFFELGRATIN MIT ZUCCHINI

2 Portionen

ZUTATEN:

ca. 300 g Kartoffeln

1 Zucchini

60 ml Milch

125 ml Cremefine (oder Schlagobers)

geriebener Käse (Menge je nach Wunsch)

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Butter für die Form

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zucchini waschen und ebenfalls dünn schneiden oder hobeln.
2. Den Backofen auf 180 Grad Heißluft (oder 200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.
3. Milch und Cremefine (Schlagobers) mit den Gewürzen vermischen.
4. Die Kartoffel- und Zucchinischeiben hineinschichten und den Milch-Guss darübergießen. Mit reichlich Käse bestreuen.
5. Im Backofen ca. 60 Minuten backen bis die Kartoffeln weich sind (Stichprobe machen). Sollte der Käse zu braun werden, einfach ein Stück Alufolie oben drauflegen damit die weitere Bräunung verhindert wird.
6. Herausnehmen und kurz rasten lassen. Genießen!

TAG 7: SELLERIESCHNITZEL

2 Portionen

ZUTATEN:

1 Knollensellerie ganz

1 Ei

Dinkelmehl (oder Weizenmehl)

Vollkornbrösel (oder normale Brösel)

2 EL Sesam

Salz, Pfeffer

Rapsöl

ZUBEREITUNG:

1. Den Knollensellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Selleriescheiben relativ weich kochen (entweder in einem großen Topf oder im Dampfgarer).
3. Dann das Ei verquirlen, Vollkornbrösel (oder normale Brösel) mit Sesam mischen. Beides mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Drei tiefe Teller herrichten. Einen Teller mit Mehl, einen Teller mit dem verquirlten Ei und einen Teller mit der Brösel-Sesam-Mischung.
5. Die Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Bröselmischung wälzen. Sie sollten rundum gut bedeckt sein.
6. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schnitzel darin beidseitig kurz goldbraun herausbraten.

Tipp: Die Sellerieschnitzel können mit grünem Salat und Sauerrahm oder aber auch mit Reis oder z.B. Petersilkartoffeln gegessen werden.

ETWAS SÜSSES ZUM SCHLUSS: VOLLKORN-BANANENBROT

(FÜR DIE GANZE WOCHE)

1 Kastenform

ZUTATEN:

2 reife Bananen
75 g Kokosöl
2 Eier
80 g Zucker
80 g brauner Zucker
180 g Weizenvollkornmehl
½ TL Backpulver
1 TL Natron
80 g Walnüsse ganz
1 Prise Salz
50 g dunkle Schokolade (z.B. 70 %)
Butter zum Einfetten der Form

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (oder 160 Grad Heißluft) vorheizen.
2. Die Walnüsse und die Schokolade grob hacken und beiseite stellen.
3. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Kokosöl schmelzen.
4. Die zerdrückten Bananen, das Kokosöl und die Eier gut miteinander vermischen. Den Zucker hinzufügen und alles nochmal schaumig aufschlagen.
5. Vollkornmehl mit Salz, Backpulver und Natron mischen und unter die Bananen-Masse heben. Die Walnüsse und die Schokolade auch leicht unterheben.
6. Die Kastenform mit Butter einfetten. Die Masse in die Form füllen und in der Mitte ca. 50 Minuten backen. Das Bananenbrot ist fertig, wenn kein Teig mehr auf einem Stäbchen kleben bleibt.