



Wochenplan **OKTOBER**



One Pot Pasta Spinat



Zutaten

- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g gefrorener Rahmspinat
- 200 ml Sahne
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 g Spaghetttoni (oder andere Pastasorte)
- 30 g Pecorino
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
2. Pecorino fein reiben.
3. Öl in einem hohen Topf erhitzen und Zwiebel, sowie Knoblauch darin anschwitzen.
4. Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze auftauen. Sobald der Spinat blubbert und ganz aufgetaut ist, Sahne und Brühe dazugeben.
5. Alle Gewürze unterrühren.
6. Kurz aufkochen und Spaghetti/Spaghetttoni in der Mitte durchbrechen (andere Nudeln ganz lassen).
7. Pasta und fast den ganzen geriebenen Pecorino (einen Teil zum Garnieren aufheben) zur Soße hinzufügen.
8. Sehr gut umrühren. Pasta voneinander trennen.
9. Auf mittlerer Stufe mit halbgeöffnetem Topfdeckel köcheln. Zwischendurch immer wieder umrühren.
10. Solange köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind und die Soße cremig.
11. Mit geriebenem Pecorino anrichten.

Haferflocken Bratlinge

Zutaten

- Haferflocken Bratlinge
- Krosse und saftige vegetarische Bratlinge
- 4.41 von 25 Bewertungen
- Vorbereitungszeit 10 Minuten Min.
- Zubereitungszeit 25 Minuten Min.
- Zeit gesamt 35 Minuten Min.
- Gericht Abendessen, Hauptgericht, Mittagessen
- Küche Deutschland
- Portionen 9 Bratlinge
- Zutaten
- 200 g Haferflocken - zart
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 g Emmentaler am Stück
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Ei
- Pflanzenöl



Zubereitung

- Brühe erhitzen und über die Haferflocken gießen. Gut umrühren.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In etwas Öl anrösten, bis sie etwas Farbe bekommen.
- Zwiebel und Knoblauch in die Schüssel zu den Haferflocken geben.
- Petersilie waschen und fein hacken.
- Karotte schälen und fein reiben.
- Käse auch fein reiben.
- Alle Zutaten zu den Haferflocken geben und sehr gut verkneten.
- Kurz ruhen lassen und reichlich Fett in einer großen Pfanne erhitzen.
- Bratlinge formen und beidseits im heißen Fett auf mittlerer Stufe braten, bis die Haferflocken Bratlinge goldbraun sind.
- Auf einem Küchentuch abtropfen und heiß mit Salat servieren.

Lasagne Suppe

Zutaten

- 2 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 200 g Sellerie
- 400 g Rinderhackfleisch
- 10 Lasagneplatten - getrocknet
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Thymian
- 1 EL Oregano
- 1 l Gemüsebrühe
- 500 ml passierte Tomaten
- 100 ml Sahne
- 1 Schuss Rotwein (ca. 50 ml)
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Kugel Mozzarella optional



Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
- Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln, oder mit einer Küchenmaschine zerkleinern.
- Öl und Butter in einem hohen Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
- Das Gemüse dazu geben, kurz dünsten und dann das Hackfleisch hinzufügen.
- Mit Salz und Pfeffer und den restlichen Gewürzen bestreuen und das Hackfleisch krümelig braten.
- Tomatenmark dazugeben und kurz rösten.
- Wein dazuschütten. Rühren und verdampfen lassen, dann mit Brühe, passierten Tomaten und Sahne ablöschen.
- Gut umrühren und mit leicht geöffnetem Topfdeckel rund 30 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
- Lasagneplatten grob zerbrechen und unter die Suppe rühren. Zwischendurch umrühren und darauf achten, dass die Nudelplatten nicht verkleben.
- Nudeln al dente kochen.
- Sofort servieren und eventuell mit Mozzarellascheiben belegen.

Gnocchi Eintopf Cabanossi

Zutaten

- 600 g frische Gnocchi aus dem Kühlfach
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Spitzpaprika
- 400 g Dosentomaten
- 400 g weiße Bohnen aus der Dose (Abtropfgewicht 240 g)
- 300 g Cabanossi
- 150 ml Sahne
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprika-Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Majoran
- 1 TL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1 EL Paprikapulver - edelsüß
- 1 kleines Stück Butter
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung

- Vorab das Gemüse vorbereiten. Dazu Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen.
- Zwiebeln und Knoblauch sehr fein hacken.
- Möhren klein würfeln.
- Strunk der Paprika und die Kerne entfernen und auch klein würfeln.
- Bohnen waschen und in einem Sieb abtropfen.
- Butter und Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und darin anschwitzen.
- Paprika, Möhren, sowie Gewürze und Tomatenmark und das Paprika-Tomatenmark hinzufügen und alle Zutaten kurz rösten. Nicht schwarz werden lassen!
- Mit Tomaten, Brühe und Sahne ablöschen. Gut umrühren und zugedeckt auf mittlerer Hitze zwischen 15 - 20 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen Cabanossi in Scheiben schneiden und Gnocchi in etwas Öl rundherum anbraten.
- Nun - wenn gewünscht - die Suppe pürieren.
- Cabanossi dazugeben und für ein paar Minuten mitkochen lassen.
- Gleich darauf Gnocchi und gut abgetropfte Bohnen unterrühren und den Eintopf weitere 10 Minuten mit offenem Deckel köcheln lassen.
- Mit Salz abschmecken und gegebenenfalls mit frischen Kräutern garniert, servieren.

Quark Schmarren aus dem Ofen

Zutaten

- 2 Esslöffel Butter für das Blech, bzw. die Pfanne
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Pack Vanillezucker
- Schalenabrieb einer halben Zitrone
- 100 g Zucker (wenn Du es weniger süß magst, halbiere die Zuckermenge – schmeckt trotzdem sehr lecker)
- 250 g Quark
- 200 g Weizenmehl Typ 405
- 1/2 Pack Backpulver



Zubereitung

- Backofen auf 200° C Umluft vorheizen.
- Butter auf dem Backblech, oder der Pfanne verteilen und im heißen Backofen schmelzen, dann entnehmen und schwenken, sodass sich die Butter gleichmäßig verteilt.
- Eier trennen.
- Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.
- Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren.
- Quark und Zitronenabrieb, sowie Vanillezucker hinzufügen und mixen.
- Mehl mit Backpulver mischen und über die Quarkmasse sieben.
- Alles kräftig mixen.
- Eiweiß mit einem Löffel unterheben.
- Masse gleichmäßig auf dem Backblech, Pfanne, verteilen.
- Backofen auf 180° C Umluft herunterdrehen und Quark Schmarren in den Ofen geben.
- Für 8 Minuten backen und aus dem Backofen nehmen.
- Mit einem Pfannenwender den Schmarren in große Stücke zerteilen und die Stücke wenden.
- Nun die großen Stücke mit den Pfannenwendern auseinanderziehen – in typische Schmarren Stückchen.
- Evtl. mit ein paar Butterflöckchen bestreuen.
- Für weitere 4 Minuten im Ofen bräunen.
- Den Quark Schmarren mit Puderzucker bestreuen und noch warm servieren.

Flammkuchen Toast

Zutaten

- 4 Sandwich Toast Scheiben
- 150 g Schmand
- 50 g Katenschinken-Würfel
- 2 EL geriebener Emmentaler
- 1/2 rote Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen



Zubereitung

- Backofen auf 180° C Umluft oder 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Backblech mit Backpapier auslegen und Toast darauf verteilen.
- Zwiebel abziehen und würfeln.
- Schmand mit Salz und Pfeffer, Käse, Zwiebeln und Katenschinken verrühren.
- Die Masse auf die Toastbrotsscheiben streichen und alles rund 15 Minuten im Ofen backen.

Linsen Spätzle Topf

Zutaten

- 6 Eier
- 1 TL Salz
- 300 g Spätzle Mehl, oder Weizenmehl Typ 550
- 250 g Pardina oder Berg Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 kleines Stück Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprika Pulver
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Majoran
- 1 TL Zucker
- 550 ml Gemüsebrühe
- 200 ml passierte Tomaten
- Öl zum Braten
- Frische Kräuter, z. B. Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren



Zubereitung

- Für die Spätzle die Eier mit Salz und Mehl mit dem Rührgerät und Knethaken zu einem dickflüssigen, klebrigen Teig verarbeiten.
- Einen großen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und die Spätzle portionsweise mit dem Spätzlehobel ins kochende Wasser reiben. Spätzle auf mittlerer Hitze zwischen 4 – 5 Minuten garen und mit der Schaumkelle abschöpfen. Dann den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
- Spätzle in einer Schüssel beiseite stellen. Spätzle, die nicht benötigt werden, kannst Du für mindestens drei Tage gut verpackt im Kühlschrank aufbewahren, oder einfrieren. Spätzle schmecken in Butter angebrutzelt besonders lecker.
- Linsen nach Packungsanweisung mit der dreifachen Menge im klaren und ungewürzten Wasser für ca. 20 Minuten garen. Dann abgießen.
- Währenddessen Zwiebel, Sellerie, Möhren und Knoblauch schälen und das Gemüse in einem Blitzhacker, oder von Hand, sehr fein hacken.
- Öl in einem hohen Topf erhitzen und das gehackte Gemüse anschwitzen.
- Kartoffeln schälen und würfeln.
- Kartoffeln und Tomatenmark in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auch den Zucker dazugeben. Kurz rösten und mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen.
- Dann alles gut umrühren und Mit Majoran würzen.
- Den Topf schließen und bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten köcheln.
- Wenn die Kartoffeln weichgekocht sind, können die Linsen hinzugefügt werden. Für weitere 5 Minuten garen und anschließend einen Teil der Spätzle hinzufügen.
- Falls Dir der Eintopf zu dickflüssig sein sollte, füge noch ein wenig Gemüsebrühe hinzu.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern bestreut servieren.