

WOCHENPLAN KW 48

EINKAUFLISTE

MONTAG

Gnocchi mit gerösteter

Paprikasauce

- 3 rote Spitzpaprika
- 2 kl. Rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Schuss Schlagobers
- 3 EL geriebener Parmesan
- 500 g Gnocchi
- Etwas frischer Oregano oder Basilikum

DIENSTAG

Salsiccia Bolognese

- 250 g getrocknete Pasta (z.B. Rigattoni)
- 2 Salsiccia Würste
- 1/2 Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 1 dünne Stange Sellerie
- 1 Prise getrocknete Chili
- 3 gehäufte EL Tomatenmark
- 1/2 TL getrockneter Oregano

MITTWOCH

Harissa-Henderl mit gerösteten

Kürbis-Salat

- 6 Hühnerkeulen
- 2 TL Harissa-Paste
- 1 Limette
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Butternut-Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 150 g gegarte Kichererbsen aus der Dose
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Bund Petersilie
- Optional: 4 EL Skyr

DONNERSTAG

One Pot Pfannen-Lasagne

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 200 g gemischtes Faschiertes
- 400 g passierte Tomaten (Dose oder Flasche)
- 250 ml Gemüsesuppe
- 150 g Lasagneblätter
- 1 Kugel Mozzarella
- 3 Zweige Basilikum

FREITAG

Kleine Käsequiches mit Karotten-

Hummus und Salat

- 4 große Scheiben Toast
- 2 Eier
- 100 g Schlagobers
- ca. 80 g geriebener Bergkäse
- 8 getrocknete Tomaten in Öl
- 2 EL Pesto genovese
- 2 Salatherzen oder 2 Handvoll kleinblättriger Salat
- 150 g Hummus
- 4 EL griech. Joghurt
- 3 Karotten
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL Honig
- 2 EL gehackter Schnittlauch

SAMSTAG

Überbackene Hühnerschnitzel

- 300 g Hühnerschnitzel
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 Kugeln Mozzarella
- 2-3 Fleischtomaten

○ 1 kleine Handvoll frischer Basilikum

○ Beilage: Kartoffeln, Reis oder frisches Weißbrot

SONNTAG

Süß-scharfe Süßkartoffel-

Maronen Tajine mit Couscous

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Sambal Oelek
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Honig
- 400 g Cherrytomaten in der Dose
- 200 ml Wasser oder Gemüsesuppe
- 2 Süßkartoffeln
- 100 g gegarte Maroni
- 120 g Couscous
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Bund Minze

außerdem

- Salz
- Schwarzer Pfeffer