WOCHENPLAN Thermomix

EINKAUFSLISTE

MONTAG

Fischlaibchen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kabeljau, frisch oder TK
- 2 Semmeln
- 1 Ei
- 1 EL frischer Dill
- 1 EL Zitronensaft
- 4-5 EL Semmelbrösel

DIENSTAG

Paprika-Geschnetzeltes mit Reis

- 250 g Basmati-Reis
- 2 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 50 g schwarze Oliven
- 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 50 g mildes Ajvar
- 500 g Schweineschnitzel
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Speisestärke
- 2 Prisen Zimt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL getrockneter Thymian

MITTWOCH

Auberginen-Linsen-Curry

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g frischer Ingwer
- 1 grüne Chilischote
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Senfkörner
- 300 g Auberginen
- 120 g rote Linsen, getrocknet
- 20 g Tomatenmark
- 1 TL getrocknete Gemüsebrühe
- 400 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 200 g Kokosmilch
- 120 g Blattspinat (TK)

DONNERSTAG

Curry-Nudeln mit gebratenem Schweinefilet

- 300 g Schweinefilet
- 20 g Sojasauce
- 30 g Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 40 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 1/2 Bund Koriander
- 100 g Zwiebel
- 200 g Karotten
- 1 gelbe Paprika
- 1-2 TL gelbe Currypaste
- 400 g Kokosmilch
- 250 g Brokkoliröschen
- 120 g Mie-Nudeln
- 1 TL Speisestärke

FREITAG

Reisfleisch

- 60 g Hartkäse (z.B. Emmentaler)
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1/2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 1,5 EL Paprikapulver, edelsüß
- Optional: 1/2 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 EL Tomatenmark
- 600 g Kalbfleischwürfel
- 1 EL getrocknete Gemüsebrühe
- 150 g Langkornreis

WOCHENENDE

Rosinenbrötchen

- 450 g glattes Mehl (Type 700)
- 300 g Milch
- 100 g Kristallzucker
- 1/2 Würfel Germ (ca. 20 g
- 40 g Butter
- 50 g Rosinen
- 1 Ei

außerdem

- neutrales Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

ALLE REZEPTE FINDEST DU
UNTER WWW.THESTEPFORDHUSBAND.AT