

Familien – Speiseplan für die Woche 05/2020

Dieser Beitrag „Speiseplan für die Woche 05/2020“ enthält Werbung.

*

Speiseplan für die Woche 05/2020

Zeit für meinen neuen Speiseplan für die Woche 05/2020 und ein bisschen Werbung für meine Instagram Accounts! Nutzt du Instagram?

Ich habe gleich zwei Accounts, der eine zeigt kindgerechtes Essen, abseits der Glitzerpups-Instablase, welches alltagstauglich ist und auch Kindern schmeckt, leckere Kuchen und tolle Geburtstagstorten.

Und der andere, beschäftigt sich mit dem Thema „Reisen mit Kindern“. Hier findet ihr alles rund um das Thema Ausflüge und Reisen mit Kindern.

[Instagram – Kinderrezepte](#)

[Instagram – Reisen](#)





Falls ihr euch für eins der Themen interessiert
(oder sogar für beide), freue ich mich, wenn ihr mir
folgt!

*

Lust auf Nachtisch?

Hier meine Empfehlung für dich.

Mein *Mascarpone-Kaffee-Traum* findest du, in dem du auf das Bild klickst:



*

*

Speiseplan für die Woche 05/2020

*

Montag: Senfeier, dazu Kartoffelbrei

Die Eier hart kochen und pellen. Die Kartoffeln (doppelte Portion, morgen gibt's Bratkartoffeln) schälen und in Salzwasser kochen. Butter in der Pfanne erhitzen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Milch und Brühe ablöschen und aufkochen. Soße mit Senf, etwas Zucker, Salz und Pfeffer

abschmecken und dann die Eier in die Soße geben und warm werden lassen.

Die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, einen guten Schuss Milch hinzufügen und alles gut verrühren. Der Kartoffelstampf darf gerne noch Stücke enthalten. Kurz vor dem Servieren ein Stück Butter in den Kartoffelstampf rühren, dass muss nicht sein, aber es schmeckt einfach so viel besser!

Kosten für 4 Personen: ca. 3 Euro.

*

Dienstag: Bratkartoffeln mit Speck, dazu Spiegeleier und Salat

Für die Bratkartoffeln habe ich am Vortag schon Kartoffeln gekocht, diese schneide ich in dünne Scheiben und brate sie portionsweise im Butterschmalz an. Zum Schluss gebe ich noch Speckwürfel hinzu und lasse sie mit anbraten. Gewürzt werden die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer.

Dann brate ich die Spiegeleier an. Auf dem Teller angerichtet streue ich noch etwas frisch gehackte Petersilie auf die Bratkartoffeln.

Kosten für 4 Personen bei etwa 2,50 Euro

*

Mittwoch: Gemüseintopf

Für den Gemüseintopf lasse ich mich im Laden inspirieren. Das Gemüse was mir gefällt, nehme ich mit und verarbeite es für den Gemüseintopf. Ich wasche und putze das Gemüse und schneide es in möglichst gleichmäßige Stücke. Diese brate ich in etwas Butterschmalz an und lösche das Ganze mit Gemüsebrühe

oder Gemüsefond ab. Je nachdem was gerade da ist. Der Gemüseeeintopf braucht etwa 30 Minuten bis alles gar ist. Gemüse, welches nur kurz gekocht werden muss, füge ich natürlich zum Schluss hinzu.

Ich

füge immer Lorbeerblätter und frische Kräuter hinzu, diese binde ich

vorher mit einem Faden zusammen, so dass ich sie leichter herausnehmen

kann.

Kosten für 4 Personen ca. 3,00 Euro.

*

Donnerstag: Schupfnudel-Gemüse-Pfanne

Zucchini, Zwiebeln, Karotte und Paprika klein schneiden. Die Karotte zusammen mit der Zwiebel einige Minuten in Butterschmalz dünsten. Die Schupfnudeln und das restliche Gemüse in die Pfanne geben und goldgelb anrösten.

Anschließend mit Sahne ablöschen, 5 Minuten einköcheln lassen und nach belieben würzen. 1 Kugel Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Schupfnudel-Pfanne verteilen und schmelzen lassen. Sooooo lecker!

Kosten für 4 Personen: ca. 6 Euro.

*

Freitag: Zarte, fluffige, lockere und süße Waffeln

Ich habe ein neues Waffeleisen... Und ich liebe es... Daher gibt es heute Belgische Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne. Für den Waffelteig braucht ihr, Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier, Mehl, Backpulver, Milch und Mineralwasser.

Preis für 4 Personen ca. 2,00 Euro

Hier könnt ihr es euch bei Amazon bestellen (Werbe Link), es ist nicht billig, aber jeden Cent wert, denn die Waffeln sind unglaublich locker und fluffig.



*

Samstag: Wurstsalat mit Brot

Hier findet ihr mein Rezept: [KLICK](#)

Kosten für 4 Personen 8,00 Euro

*

Sonntag: vegetarische Frikadellen mit Honig Aioli

Hier findet ihr mein Rezept: [KLICK](#)

Kosten für 4 Personen etwa 3,00 Euro

*

Lasst es euch schmecken!

*

Hier findet ihr mich auf Pinterest,
dort findet ihr alle meine Rezepte
und viele weitere Ideen:



*



[Fingerfood Buffet](#)

*

Wahnsinn... Der erste Speiseplan ging für die Woche 01/2017 online! Somit sind bereits 160 Speisepläne online... Irre oder???

ALLE Wochenpläne findet ihr hier:
[KLICK](#)

*

Ideen für eine tolle Tischdeko findet ihr hier: [KLICK](#)



*

*

Hunger???

Einfach auf den Titel des Bildes klicken und schon seid ihr
beim Rezept!



[Klassische Schwarzwälder Kirschtorte](#)



[Original polnische Kohlrouladen](#)



Spaghetti mit Spezial-Tomaten-Soße



Fussball Buffet



Blumenkohl Nuggets



Fingerfood Buffet



Fingerfood Buffet



Mascarpone Creme mit Himbeeren



[Vegetarische Frikadellen mit Honig Aioli](#)



Rührkuchen mit Quark



Gefüllte Backkartoffeln