

Speiseplan 19/2024 – Gesunde und alltagstaugliche Familiengerichte

Im neuen Speiseplan für die Woche 19/2024 habe ich mich besonders auf schnelle und alltagstaugliche aber dennoch gesunde Gerichte konzentriert.

Diese Gerichte sind nicht nur einfach zuzubereiten, sondern bieten auch eine gute Balance aus Protein, Kohlenhydraten und gesunden Fetten sowie eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen aus frischem Gemüse.

Speiseplan für die Woche 19/2024

Zeit für meinen neuen Speiseplan für die Woche 19/2024 und ein bisschen Werbung für meine Instagram Accounts!

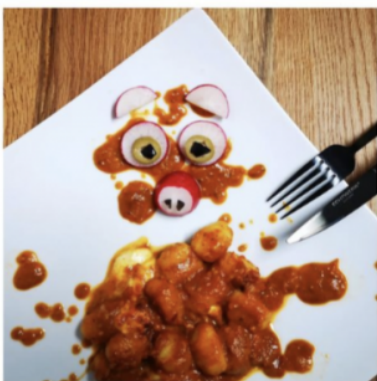
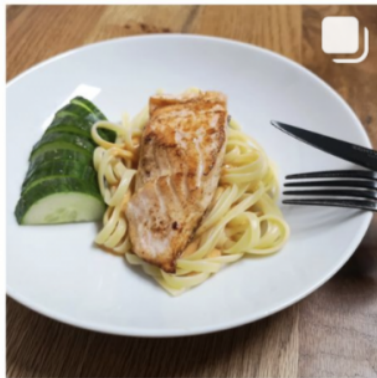
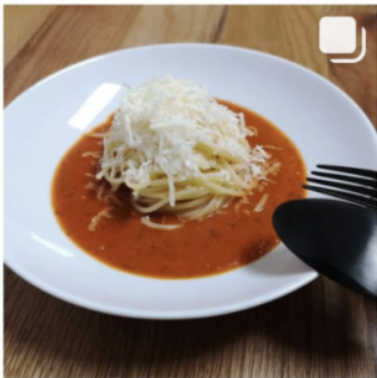
Lange war es hier still was die Speisepläne angeht. In all der zeit habe ich mich verstärkt auf das Thema Reisen mit Kindern konzentriert und mit meinen Kindern unter anderem viele Orte in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in Norwegen besucht.

Dennoch, ohne Essen geht es nicht und da ich viele Nachrichten von Lesern bekam, die die Speisepläne vermissten, gibt es hier mal wieder einen für euch.

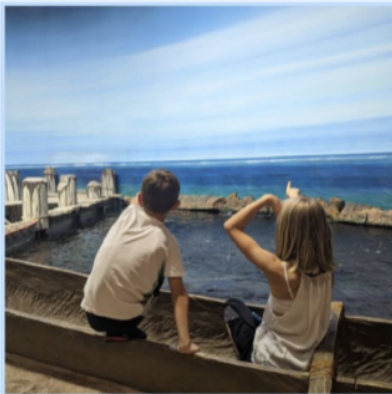
Außerdem möchte ich euch hier meine Instagram Accounts zeigen. Ich freue mich, wenn ihr mir dort folgt und mich in die Küche oder auf unseren Reisen begleitet. Besonders bei den Kinderrezepten achte ich darauf, dass diese alltagstauglich sind und uns Mamas nicht viel Arbeit in dem sonst schon

stressigen Alltag machen. Auch die dekorierten Teller sind mit einfachen Mitteln und meist nur mit den Dingen, die Kinder mögen, hergestellt.

[Kinderrezepte](#)



Kuchen, Kind und Kegel



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

Speiseplanvorlage

Für euch habe ich zwei Vorlagen erstellt. Die eine könnt ihr nutzen um alle 3 Hauptmahlzeiten zu planen aber auch für den Speiseplan für die Woche 18/2024, die andere ist zum Planen des Abendessens incl. Einkaufsliste. Es ist die Vorlage, die ich persönlich Verwende.

[Speiseplanvorlage-Frühstück-Mittagessen-AbendessenHerunterladen](#)

[Speiseplanvorlage-Abendessen-mit-EinkaufslisteHerunterladen](#)

*

Speiseplan für die Woche 19/2024

Lange Zeit habe ich hier keinen Speiseplan mehr veröffentlicht. Obwohl ich sie immer noch schreibe, für uns, denn früher fragte ich fast täglich was ich kochen soll und die Antworten lauteten fast immer: „Was zum Essen“, „Etwas Gutes“, „Weiß ich nicht“ oder auch „Keine Ahnung“. Ich war es leid und fing deshalb an, Speisepläne zu schreiben. Zunächst nur für uns zu Hause, doch als ich merkte, wie viele ähnliche Antworten bekommen, stellte ich meine Wochenpläne auf meinem Blog zur Verfügung. Hier sind einige warme Gerichte, die schnell zubereitet werden können, im Alltag nicht viel Aufwand erfordern und dennoch gesund sind, also der aktuellste Speiseplan für die Woche 19/2024 und wenn ihr wollt, wird es die Speisepläne wieder regelmäßig geben.

*

ANZEIGE:

Hier findet ihr meinen Shop bei Amazon, mit all den nützlichen Dingen, die wir nutzen...

[Hier: KLINK](#)

Wenn du über den Link etwas bestellst, bekomme ich eine kleine Provision. Danke für deine Unterstützung!

*

Montag: Gebratener Reis mit Gemüse und Ei

Reis kochen und abkühlen lassen, Alternativ könnt ihr das auch mit Nudeln machen und/ oder z.B. etwas Hühnerfleisch dazugeben.

Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Karotten, Erbsen) und Ei in einer Pfanne anbraten, Reis hinzufügen und alles gut vermischen.

Mit Sojasauce und Gewürzen abschmecken.

Dienstag: One-Pot-Pasta

Alle Zutaten (Pasta, Gemüse, Proteine wie Hähnchen oder Garnelen, Tomatensauce oder Brühe) in einem Topf kochen, um Zeit und Geschirr zu sparen.

Es gibt viele verschiedene Rezepte für One-Pot-Pasta, die sich leicht an den persönlichen Geschmack anpassen lassen.

Dieses hier ist z. B. sehr lecker: [Emmi Kocht – One Pot Pasta](#)

Mittwoch: Gemüsepfanne mit Hähnchen

Hähnchenbruststreifen mit verschiedenen Gemüsesorten (z. B. Paprika, Zucchini, Brokkoli, Zwiebeln, Karotten, Pilzen) in einer Pfanne anbraten.

Etwas Brühe hinzugeben und mit Gewürzen wie Knoblauch, Paprika und Oregano köcheln lassen. Ein Hauch Parmesan auf der Gemüsepfanne gibt ihr noch den letzten Schliff.

Donnerstag: Gefüllte Süßkartoffeln

Süßkartoffeln im Ofen backen und dann mit einer Füllung aus Quinoa, schwarzen Bohnen, Mais, Avocado und Tomaten servieren.

Das Gemüse kann nach Belieben variiert werden, alternativ könnt ihr auch normale Kartoffeln nehmen und ggf. mit den Resten vom Vortag füllen und mit Käse überbacken.

Dazu schmeckt ein grüner Salat hervorragend.

Freitag: Wraps mit verschiedenen Füllungen

Die Wraps kaufe ich, allerdings die Großen, da diese sich besser füllen und falten lassen. Die Wraps in der Pfanne ohne Öl von beiden Seiten kurz anbraten.

Gefüllt werden Sie bei uns mit Hähnchen oder Hackfleisch (gerne mit Chilli con Carne Gewürz), Salat, Tomaten, Gurken, Mais, Kidneybohnen oder Kichererbsen, je nach Geschmack.

Dazu gibt es einen JoghurtDip und ggf. eine Chilli Soße.

Samstag: Omelette mit Gemüse

Eier mit Gemüse (z. B. Zwiebeln, Paprika, Spinat, Pilze, Tomaten) und Käse in einer Pfanne zu einem Omelette braten. Dabei den Käse erst hinzugeben, wenn das Omelette fast fertig ist. So kann der Käse in dem gefalteten Omelette schmelzen, das schmeckt einfach köstlich.

Dazu frisches Vollkornbrot servieren, dieses gibt es auch fein geschrotet, so dass Kinder die ganzen Körner nicht sehen, aber dennoch das gute vom Korn essen.

Sonntag: Gegrillter Fisch mit

gedünstetem Gemüse vom Grill

Fischfilets (z. B. Lachs, Forelle) mit Gewürzen (Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer) und Zitronensaft marinieren und grillen. Dazu gedünstetes Gemüse wie vorgekochte Kartoffeln, grüne Bohnen, Möhren, Pilze oder Spargel servieren.

Ihr könnt aber auch kompakte Päckchen packen, in dem diese aus Backpapier herstellt. Für den Grill wäre es vorteilhaft, ihr könnt die Backpapier Päckchen dann auf eine Grillplatte oder zumindest ein Stück Alufolie legen. Hierzu legt ihr den Fisch auf das Gemüse, würzt alles und grillt es. Was perfekt dazu passt sind Feta Stücke, die ihr in den Päckchen verteilen könnt.

Und wer mäckelige Kinder oder Gäste am Tisch hat, kann diese die Päckchen selbst füllen lassen, so bleibt nichts übrig und alle sind zufrieden!

Alternativrezept zum Speiseplan für die Woche 19/2024

Ich weiß nicht wie es dir geht, aber wir alle lieben Spaghetti Bolognese, daher habe ich hier das absolut beste Rezept für dich.

Als ich noch ein junges Mädchen war habe ich auch mit den Tüten, auch die Spaghetti Bolognese gekocht. Nach und nach fing ich an alles selbst zu machen... Und mittlerweile kommt mir die „Tüte“ nicht in die „Tüte“. ☐

Ich habe daher mein Lieblings-Selbst-Mach-Rezept für euch, die Spaghetti Bolognese. Das Rezept habe ich von der Mama einer

italienischen Freundin bekommen. Da wird es schon seit Generationen so gekocht. Mein Rezept ist sicher viel Zeitaufwendiger als die Tüten-Version. Aber es lohnt sich. Ihr könnt es glauben...

Da meine Bolognese so lange gekocht wird koche ich immer diese Menge große Menge. Der Rest wird portionsweise eingefroren und so ist immer schnell Bolognese parat!

Mittlerweile sind meine Spaghetti Bolognese in der ganzen Familie sehr beliebt und ich brauche mir keine Gedanken zu machen, was ich für meine Gäste koche.

So und nun zum Rezept.

Zutaten:

Ihr braucht für 8 Personen:

- 1 kg Hackfleisch (gemischt, oder reines Rind – je nach eurem Geschmack)
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Sellerie
- 100 – 150 ml Rotwein (Den Wein könnt ihr auch ersatzlos weglassen. Allerdings schmeckt sie deutlich besser MIT)
- 1 Liter Brühe
- 2 TL Oregano
- 2 TL Basilikum
- 2 TL Zucker
- 2 TL Essig
- Salz und Pfeffer
- 1 große Dose Tomaten o. 2 Pkg passierte Tomaten

Spaghetti nach Bedarf (für 8 Personen koche ich immer 1,5 Pkg.)

Parmesan nach Bedarf



Zubereitung:

- Zuerst das Gemüse schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Das Hackfleisch in etwas Öl krümelig braten, das klein gewürfelte Gemüse dazu und kurz anrösten.
- Mit dem Wein ablöschen und gut einkochen lassen, bis der Wein fast verdampft ist.
- Danach mit der Brühe ablöschen und ca. 1/2 Stunde köcheln lassen.
- Sobald die Brühe etwas eingekocht ist die Tomaten hinzufügen. (solltet ihr ganze Tomaten nehmen bitte vorher pürieren oder mit den Händen zerdrücken, das reicht schon)
- Etwa 1/2 Stunde auf niedriger Stufe köcheln lassen, anschließend die Gewürze zugeben und weitere 4-5 Stunden köcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße solle aber schon relativ dickflüssig werden.
- Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen und mit der Bolognese servieren.

Dazu frisch geriebenen Parmesan und einen frischen Salat reichen.

Lasst es euch schmecken.



Ulati

In den letzten Jahren lag der Fokus vermehrt auf Reisen, hier findet ihr alle Beiträge zum Thema Reisen mit Kindern: [KLICK](#)

Meine Fotoausrüstung findet ihr auf meiner Amazon Storefront, die ich hier verlinkt habe

Amazon Affiliate Links



7 ARTIKEL • Heute aktualisiert

Meine Fotoausrüstung

Die Bilder auf meinem Blog entstehen alle mit dieser Ausrüstung.



TAMRON

TAMRON B060 11-20mm
F/2.8 Di III-A RXD, Objektiv...

669⁹⁰ €

GRATIS Lieferung **Dienstag, 9.**
Januar. Bestellung innerhalb 7
Std. 45 Min.



VILTROX

VILTROX AF 24mm F1.8 FE
Mount Full Frame Autofok...

435⁰⁰ €

GRATIS Lieferung **Mittwoch, 10.**
Januar



Sony

Sony SEL-50F18F Standard
Objektiv (Festbrennweite, ...

179⁰⁰ €

GRATIS Lieferung **Dienstag, 9.**
Januar. Bestellung innerhalb 7
Std. 45 Min.



TAMRON

TAMRON 50-400mm F/4.5-
6.3 Di III VC VXD (Model...

1.149⁰⁰ €

GRATIS Lieferung **Mittwoch, 10.**
Januar



TAMRON

TAMRON B061S 18-300mm
F/3.5-6.3 Di III-A VC VXD,...

599⁰⁰ €

GRATIS Lieferung **Mittwoch, 10.**
Januar



Sony

Sony Alpha 6000
Systemkamera (24...

699⁹⁹ €

GRATIS Lieferung **Mittwoch, 10.**
Januar



Dir gefällt meine Arbeit?

Du kannst mich und das Magazin gerne
unterstützen, indem du mir
einen Kaffee spendierst!

>>> Hier Klicken <<<

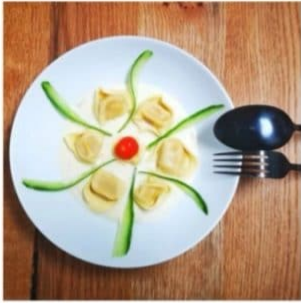
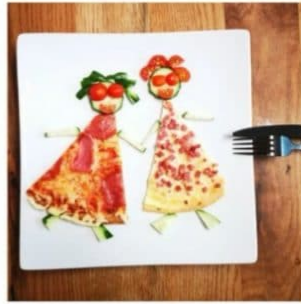
Kuchen, Kind
und Kegel

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



Nutzt du Instagram?

Ich habe gleich zwei Accounts, dieser hier 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.





Statt zu verreisen kann gemeinsames Kochen und Backen auch eine tolle Beschäftigung sein, hier findet ihr Anregungen und Rezepte:

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](#)



[Mascarpones Creme mit Himbeeren](#)



[Vegetarische Frikadellen mit Honig Aioli](#)



[Rührkuchen mit Quark](#)



[Gefüllte Backkartoffeln](#)

Speiseplan – Speiseplan für eine Woche – Speiseplan für die ganze Familie – Gerichte für Familien – Einfache Gerichte für Familien – Essen das Kindern schmeckt – Gerichte für Kinder – einfache Küche – alltagstaugliche Gerichte – schnelles Essen – Essen für Familien – Leckere Gerichte – Hausmannskost – lecker Essen – beliebte Gerichte – Wochenplan – Essensplan