

Speiseplan für die Woche 13/2021 – Ideen für eine ganze Woche!

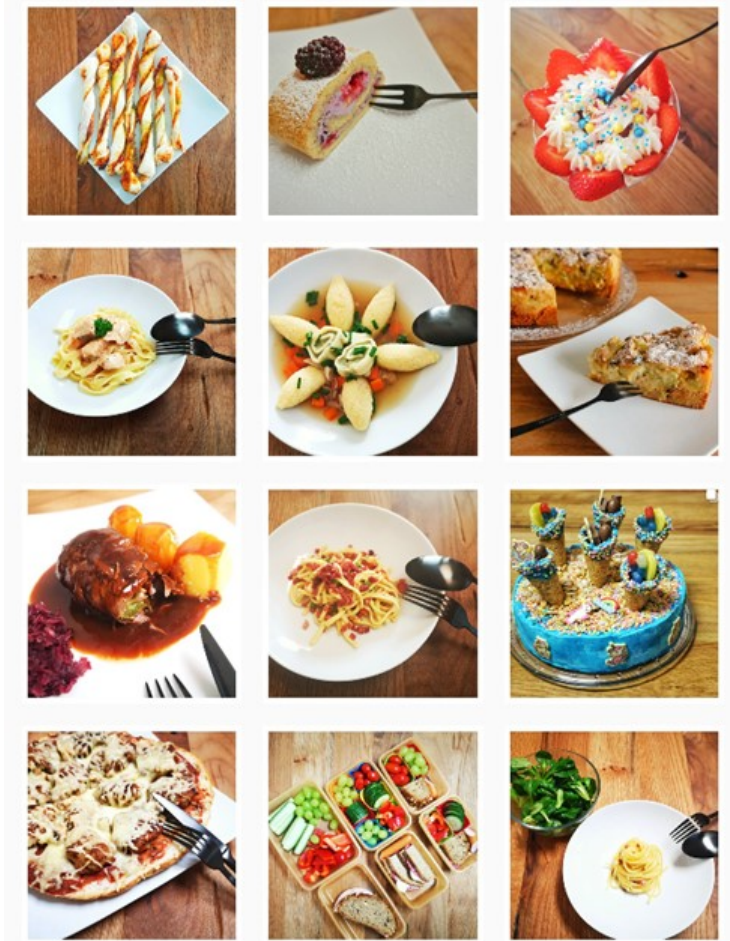
Speiseplan für die Woche 13/2021

Zeit für meinen neuen Speiseplan für die Woche 13/2021 und ein bisschen Werbung für meine Instagram Accounts! Nutzt du Instagram?

Ich habe gleich zwei Accounts bei Instagram, welche kindgerechtes Essen, abseits der Glitzerpups-Instablase und alles rund um das Thema Reisen und Alltag mit Kindern zeigen.

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.

[Instagram –
Kinderrezepte](#)



Instagram –
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 13/2021, 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 13/2021

Früher fragte ich fast täglich was ich kochen soll, 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 folgt also der aktuellste Speiseplan für die Woche 13/2021.

*

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: Schinkennudeln

Lassen Sie die Nudeln in gesalzenem Wasser gar (leicht bissfest) kochen. Zwiebeln schälen und würfeln, Schinken in dünne Streifen oder kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Schinken ebenfalls bei mittlerer Hitze langsam anbraten, anschließend die Nudeln hinzufügen und alles langsam anbraten.

Jetzt die Eier in einer Schüssel aufschlagen, einen kleinen Schuss Milch zugeben, mit einer Gabel kräftig vermischen und direkt mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen unter die Schinkennudeln rühren und sofort servieren.

Dienstag: Linsen, Spätzle und Saitenwürstchen

Ich liebe dieses Rezept von Johannes von Stuttgart Cooking:
[KLICK](#)

Dieses Gericht lieben wir tatsächlich alle und auch die Kinder, die so manches nicht essen, lieben Linsen, Spätzle und Würstchen.



Kinderrezepte bei Instagram:
<https://www.instagram.com/kinderrezepte/>

Mittwoch: Hähnchenschlegel/ Kartoffelecken und Salat

Die Schlegel mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei 180 Grad Umluft bleiben sie etwa 45 Minuten im Ofen.

Die Kartoffel schälen, waschen, vierteln und würzen. Ich nehme dazu Rosmarin, Salz und Pfeffer und etwas Olivenöl, manchmal auch Majoran und Oregano, oder auch etwas Paprika und Petersilie. Ganz wie es euch schmeckt. Die Kartoffelecken brauchen je nach Größe 20 – 30 Minuten im Ofen. Ich setze sie auf ein Extra Blech, denn die Schlegel verlieren beim Braten sehr viel Fett und die Kartoffeln schwimmen sonst darin.

Den Salat putzen und mit Essig, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer anmachen.



Kinderrezepte bei Instagram:
<https://www.instagram.com/kinderrezepte/>

Donnerstag: Seelachsfilet, dazu Salzkartoffeln, selbstgemachte Remoulade und Gurkensalat

Die Gurken in dünne Scheiben schneiden, Salzen und Zuckern und auf die Seite stellen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Den Seelachs paniere ich und backe ihn in Butterschmalz goldbraun. Die Kartoffeln abgießen, den kleingehackten Dill und etwas Butter zu den Kartoffeln geben und gut verrühren.

Die Gurken für den Gurkensalat abgießen, dann mit etwas Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer und Öl anmachen und abschmecken.

Für die Remoulade Joghurt und Mayo verrühren, mit frischen Kräutern (gehackten bzw. geschnittenen Dill, Petersilie und

Schnittlauch) mischen, Essiggurken grob reiben und zur Remoulade hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig vermischen.

Freitag: Feta Pasta – Das Trendgericht

Kennt ihr oder?

Feta und Tomaten in eine Auflaufform geben, etwa 30 Minuten backen, anschließend miteinander vermischen und gekochte Spaghetti druntermischen. Fertig ist das Trendgericht des Jahres. Ich glaube jedoch, dass ich entweder Dosentomaten nehmen werde oder aber die frischen Tomaten von der Schale befreien muss, da diese sonst bestimmt nicht so lecker wird. Mal sehen wie es schmeckt.

Samstag: Kartoffelsuppe mit Würstchen

Ich versuche mal dieses Rezept: [KLICK](#)

Sonntag: Ostersonntag – Wir grillen!

Hier ist Improvisation gefragt. Wir grillen worauf wir Lust haben. Immer dabei ist der Fetakäse vom Grill, den ich in einer Aluschale (aus Alufolie gebastelt) lege und immer etwas anders würze, besonders begehrt sind frische Kräuter, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Chili. Honig

mögen wir weniger, er überdeckt den Geschmack!

Dazu gibt es Baguette, Salat, Rohkost für die Kinder, Gemüsespieße vom Grill für die Mama, Hähnchen selbst mariniert für Mama und die Kinder, Rinder- oder Schweinesteak für Papa und natürlich auch Würstchen.

Im Sommer verlegen wir das Grillen in die Feuerschale und backen noch Stockbrot dazu.

Und auch immer die Honig Aioli:

Zutaten

- 200 g Mayonnaise
- 50 g Frischkäse
- 1/2 TL Senf
- 5-6 Zehen Knoblauch
- etwa 3-4 EL Honig

Zubereitung

- Die Mayonnaise mit dem Frischkäse in einer Schüssel glatt rühren, dann
- den Senf dazugeben und gut unterrühren, anschließend
- den Honig zufügen und wiederum alles verrühren bis die Honig Aioli eine glatte Konsistenz hat.
- Die Knoblauchzehen schälen, den Kern entfernen (sollte dieser Grün sein und aus der Zehe herauswachsen solltet ihr den Knoblauch entsorgen, dieser hat dann bereits begonnen zu keimen und der grüne Kern ist dann giftig) und anschließend pressen.
- Den Knoblauch zur hinzugeben und gut verrühren, dann
- einige Zeit ziehen lassen! Etwa 1 Stunde reicht!

Aber ACHTUNG: DECKEL drauf... euer Kühlschrank riecht sonst komplett nach Knoblauch!!!

Alternative zum Speiseplan für die Woche 13/2021

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, auch wenn wir nur zu zweit essen. 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... manche von Ihnen bestehen auf Ihre monatliche Spaghetti Bolognese Portion.

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 pürrieren 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 sollte 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.



Lasst es euch schmecken!

Ulati

*

Wahnsinn... Der erste Speiseplan ging

für die Woche 01/2017 online!

Der Speiseplan für die Woche 13/2021 ist Plan Nr. 214!

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

oder auf meiner Pinterest Pinnwand:

*

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



A circular portrait of a woman with long brown hair, wearing a light blue top, set against a background of green foliage. The portrait is framed by a thick blue border.

Dir gefällt meine Arbeit?

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

>>> Hier Klicken <<<

A logo for 'Kuchen, Kind und Kegel' featuring a blue silhouette of a person's head and shoulders. Inside the silhouette, there is a small illustration of a person sitting at a table with a cake and a glass. Below the silhouette, the text 'Kuchen, Kind und Kegel' is written in a black, sans-serif font.

*



Fingerfood Buffet

*

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](#)



[Mascarponne 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