

Speiseplan für die Woche 37/2018 – Ideen für die ganze Familie!

Speiseplan für die Woche 37/2018 – Ideen für die ganze Familie!

An meinen Wochenplänen merke ich immer, wie schnell die Zeit vergeht. Schon wieder ist eine Woche vorbei und ich schreibe einen neuen Plan für euch. Tatsächlich ist auch fast ein ganzer Monat vergangen, seit wir auf Spiekeroog waren. Aus dieser Reise ist ein Beitrag voller Infos für euch geworden, alles was ihr über einen Aufenthalt auf Spiekeroog wissen müsst, erzähle ich euch hier: [KLICK](#)



Hier ist der Speiseplan für die Woche 37/2018

Montag: Nudelsuppe

Ich nehme Karotten, Sellerie, Petersilienwurzeln und

Hähnchenflügel und lasse das Ganze etwa 1 Stunde auf kleiner Flamme kochen. Gewürzt wird mit etwas Brühe, Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern und frischer Petersilie. Ist alles gar und die Suppe hat den leckeren Geschmack angenommen, wird das Gemüse gewürfelt und die Hähnchenflügel müssen Flügel lassen... Im Ernst, das Fleisch kommt in die Suppe, Haut und Knochen werfe ich weg.

Dann nur noch Suppennudeln kochen und zusammen mit der Suppe servieren.

Dienstag: Kartoffelgratin

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

Mittwoch: Gnocchi mit Spinatsoße

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

Donnerstag: Käsespätzle

Zum Rezept: [KLICK](#)

Freitag: Seelachsfilet mit Gurkensalat

Die Gurken in dünne Scheiben schneiden, Salzen und Zuckern und auf die Seite stellen.

Den Seelachs paniere ich und backe ihn in Butterschmalz goldbraun.

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

Samstag: Rote Wurst, Pommes und Salat

Die Rote Wurst schneide ich ein und brate sie kräftig in der Pfanne an. Sie kommen dann noch für etwa 15 Minuten, bei 150 Grad, in den Backofen. Die Pommes bereite ich in unserer Heißluftfriteuse zu. Ich habe diese hier zu Hause [KLICK](#) (Amazon Partner Link und somit Werbung).

Der Salat wird geputzt, ich schneide Gurken, Tomaten und

Paprika rein und mache ihn mit einer Vinaigrette an. Diese mache ich aus 4 EL Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 8 EL Öl. Je nach Lust und Laune kommt noch etwas Senf mit rein. LECKER!

Sonntag: Hackbraten, dazu Kartoffelbrei und Erbsen-Karotten-Gemüse

Das Hackfleisch mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen, 1 TL Senf, 1 Ei und etwa 4 EL Paniermehl (auf 500 g Hack) hinzugeben und alles gut vermischen. Aus dem Hack einen Braten formen und auf ein mit einem Backpapier belegtes Blech legen. Ihr könnt den Hackbraten noch füllen, mit Gemüsestreifen, oder gekochten Eiern z. B. und/oder mit Bacon Streifen ummanteln. Oder ihr lasst ihn einfach so!

Der Hackbraten braucht je nach Dicke 45 – 60 Minuten bei 170 Grad Umluft.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen, dann mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Etwas Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen und alles gut verrühren. Anschließend ein gutes Stück Butter dazugeben und gut verrühren.

Die Erbsen- und Karotten im Topf aufkochen, etwas Sahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Noch mehr meiner Wochenpläne findet ihr hier: [KLICK](#)

Hier gibt es auch Speisepläne:

Kerstin von [Tagaustagein](#)

Alina von [Liebling, ich blogge jetzt](#)

Laura von [Heute ist Musik](#)

Bettina von [Alltagsfeierin](#)

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



Das interessiert euch???

Einfach auf das Bild klicken und schon seid ihr beim Rezept!



