

Speiseplan für die Woche 51/2020 – Einfache Gerichte für die ganze Familie.

Speiseplan für die Woche 51/2020

Zeit für meinen neuen Speiseplan für die Woche 51/2020. Der letzte Speiseplan erschien bereits vor einigen Wochen, doch in der Zwischenzeit war ich nicht untätig. Zunächst erschien der Quarantäne Speiseplan mit passender Einkaufsliste und dann ging mein Herzensprojekt online.

Weihnachten war für mich schon immer eine besondere Zeit und ein Weihnachten ohne strahlende Kinderaugen kann ich mir nicht vorstellen. Tatsächlich gibt es aber so viele Kinder hier in Deutschland, die Weihnachten kein Geschenk bekommen werden und das wollte ich nicht so stehen lassen.

Also nutze ich alle Kontakte, die ich hatte und bat um Sachspenden für diese Kinder. Als ich einige Zusagen hatte, stellte ich den Post online, [HIER](#) und auch auf meinen Social Media Kanälen. Binnen Minuten hatte ich die ersten Mails und jetzt, da sich die Aktion dem Ende zuneigt, werden 85 Kinder beschenkt werden. Dank der vielen Weihnachtsengel, sowohl bei den Firmen, Unternehmen und Agenturen, als auch bei Privatleuten, die mir mit ihrer Großzügigkeit die Tränen in die Augen getrieben hat.

Und jetzt? Jetzt stehe ich vor der großen Aufgabe, die ganzen Geschenke auch einzupacken. Aber das wird!



<https://kuchenkindundkegel.de/weihnachtsengel-fuer-beduerftige-kinder>

Speiseplanvorlage

Für euch habe ich zwei Vorlagen erstellt. Die eine könnt ihr nutzen um alle 3 Hauptmahlzeiten zu planen, auch für den Speiseplan für die Woche 51/2020, 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 51/2020

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 51/2020.

*

ANZEIGE:

**Audible, die besten Hörbücher
zuerst bei Amazon jetzt 30 Tage
kostenlos testen**

[Hier: KLINK](#)

Wenn du über den Link den Gratis Testzeitraum nutzt, bekomme ich eine kleine Provision. Danke für deine Unterstützung!

*

Montag: Bunter Gemüseeintopf

Für den Gemüseeintopf lasse ich mich im Laden inspirieren. Das Gemüse was mir gefällt, nehme ich mit und verarbeite es für den Gemüseeintopf. 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 Gemüseeintopf 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.

Die Schalen vom Gemüse waschen und aufbewahren, diese friere ich immer ein und koche bei Bedarf Brühe daraus.

Dienstag: Sahnehering mit Kartoffeln und Limburger

Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Sahnehering kaufe ich meist im Supermarkt, ebenso den Limburger. Das ist auch ein perfektes Familiengericht. Mein Mann isst alles, ich nur den Hering und die Kartoffeln, mein Sohn nur den Hering und meine Tochter nur die Kartoffeln.

Ich serviere den beiden dennoch immer wieder Gerichte, die wir mögen und bitte sie zu probieren. Oftmals konnten wir schon so manches Gericht in den Speiseplan aufnehmen.

Mittwoch: Gnocchi mit Spinat-Sahne-Soße

Hier ist mein Rezept: [KLICK](#)

Rezept für Gnocchi mit Spinat-Rahm-Soße

Ihr benötigt folgende

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Pkg. Gnocchi aus dem Kühlregal
- 1 Pkg. TK Rahmspinat
- 250 ml Sahne
- 200 ml Brühe
- 50 g geriebenen Parmesan
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den TK Spinat in einen halbhohen Topf geben und auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel auftauen lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Anschließend mit der Sahne und der Brühe ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Parmesan dazugeben. (VORSICHT beim würzen... Nicht zu viel Salz verwenden, Parmesan ist an sich ja auch sehr salzig). Wenn euch die Soße zu dick ist, einfach mit Milch oder Brühe strecken.

Die Gnocchi in die Soße geben und auf kleiner Flamme gar ziehen lassen, anschließend sofort servieren.

Ich mache unheimlich gerne einen Tomatensalat dazu, so hat man einen schönen farblichen Kontrast auf dem Teller.



Donnerstag: Spaghetti mit Honig-Tomaten-Soße

Die Spaghetti bissfest garen. Für die Honig-Tomaten-Soße eine Zwiebel und etwas Knoblauch klein hacken und in etwas Olivenöl andünsten, etwas Honig hinzugeben und leicht karamellisieren lassen, mit gehackten Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen. Über die Nudeln geben und servieren.

Freitag: Grießbrei mit Apfelmus

Und so mache ich ihn immer: [KLICK](#)

Samstag: Nudel-Schinken-Gratin, dazu grünen Salat

Ich probiere mal dieses Rezept aus: [KLICK](#), lasse aber die Erbsen und das Toastbrot weg.

Dazu gibt es grünen Salat mit Honig-Senf-Dressing.

Sonntag: Seelachs mit Dillkartoffeln und Gurkensalat

Die Gurken in dünne Scheiben schneiden, Salzen und Zuckern und auf die Seite stellen. Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und nach dem abgießen mit etwas Butter und fein gehacktem Dill verfeinern.

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.

Brauchst du eine Alternative?

Wie wäre es mit Veganen Brokkoli Nuggets?

Kochen mit Kindern

Diese Brokkoli Nuggets sind sehr einfach gemacht. So einfach, dass sogar die Kleinsten schon helfen können. So lernen die Kinder, die Lebensmittel im Rohzustand kennen und sind stolz, das Essen selbst gekocht zu haben.

Meine Kinder sind jedenfalls immer begeistert dabei wenn ich koche und präsentieren stolz ihr fertiges Werk.



Rezept

Zutaten Brokkoli Nuggets

3 kleine Kartoffeln

300 g Brokkoli

1 TL Johannisbrotkernmehl (für die Bindung)

Salz, Pfeffer, Paprika und Dill

etwas Semmelbrösel aus Wasserbrötchen

Rapsöl zum anbraten



Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In etwas gesalzenem Wasser weich kochen, das Wasser abgießen und anschließend mit der Gabel zerdrücken.

Den Brokkoli in kleine Stücke hacken, ich habe dies mit meinem [Kräuter- und Gemüseschneider TURBOLINE von Emsa](#) (Amazon Partnerlink) gemacht. Das war super schnell erledigt.

Brokkoli, Kartoffeln, Johannisbrotkernmehl und die Gewürze in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen. Ihr bekommt eine Art Teig, denn die Kartoffeln und das Johannisbrotkernmehl sorgen auch ohne Eier für eine gute Bindung.

Aus der Masse Nuggets formen und ganz leicht in den Bröseln

wenden. Anschließend in etwas Rapsöl anbraten, 2-3 Minuten von jeder Seite genügen. Ein leckerer Salat oder etwas Rohkost genügen als Beilage, denn durch die Kartoffeln wird man gut satt.





Zeitaufwand etwa 20 Minuten.

Das war's! Einfach oder??? Und sehr, sehr lecker!!!

Oder eine Low Carb Lasagne?

Zutaten für die Low Carb Zucchini Lasagne

- 1 kg Zucchini
- 500 g Hackfleisch, vom Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose stückige Tomate
- 1 Pck. Frischkäse
- 100 ml Milch
- Sauerrahm nach Belieben
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Pkg. Mozzarella
- Olivenöl
- Oregano
- Basilikum
- Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Paprika, edelsüß









Zubereitung der Low Carb Zucchini Lasagne

Zucchini waschen und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Auf beiden Seiten Salzen und auf Küchenkrepp etwa 30 Minuten liegen lassen. Die Zucchini-scheiben verlieren so ihr Wasser und bleiben in der Lasagne bissfest, statt matschig zu werden. Anschließend die Scheiben kurz abspülen und trocken tupfen.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in der Pfanne in wenig Olivenöl glasig dünsten. Knoblauchzehe dazu pressen und etwas mitdünsten. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig anbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, 1 EL Tomatenmark hinzugeben, unterrühren und eine Minute anschwitzen. Die Tomaten aus der Dose hinzugeben und mit Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer, Paprika würzen. 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Frischkäse mit der Milch verrühren, wahlweise auch Sauerrahm unterrühren. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Anschließend wird geschichtet. Ich beginne mit einer Schicht Tomatensoße, dann etwas von der Frischkäsesoße, dann die Zucchini-scheiben drauf. Darauf wiederum ein paar Löffel Tomatensoße verteilen, darauf eine Schicht Frischkäsesoße, und darauf wieder Zucchini-scheiben. Weiter so schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Ganz oben ist dann die Tomatensoße.

Darauf verteilt ihr die Mozzarella Scheiben und backt eure Low Carb Zucchini Lasagne im Backofen.

- Temperatur: 200°C Umluft, vorgeheizt.
- Backzeit: ca. 30 min.

Lasst es euch schmecken!

Wahnsinn... Der erste Speiseplan ging für die Woche 01/2017 online!

Der Speiseplan für die Woche 51/2020 ist Plan Nr. 201!

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

oder auf meiner Pinterest Pinnwand:

*

Lasst es euch schmecken!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Uli', with a stylized flourish underneath.

*

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



Dir gefällt meine Arbeit?

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

>>> Hier Klicken <<<



*



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](#)



[Fingerfood Buffet](#)



[Fingerfood Buffet](#)



■ [Mascarponne Creme mit Himbeeren](#)



■ [Vegetarische Frikadellen mit Honig Aioli](#)



[Rührkuchen mit Quark](#)



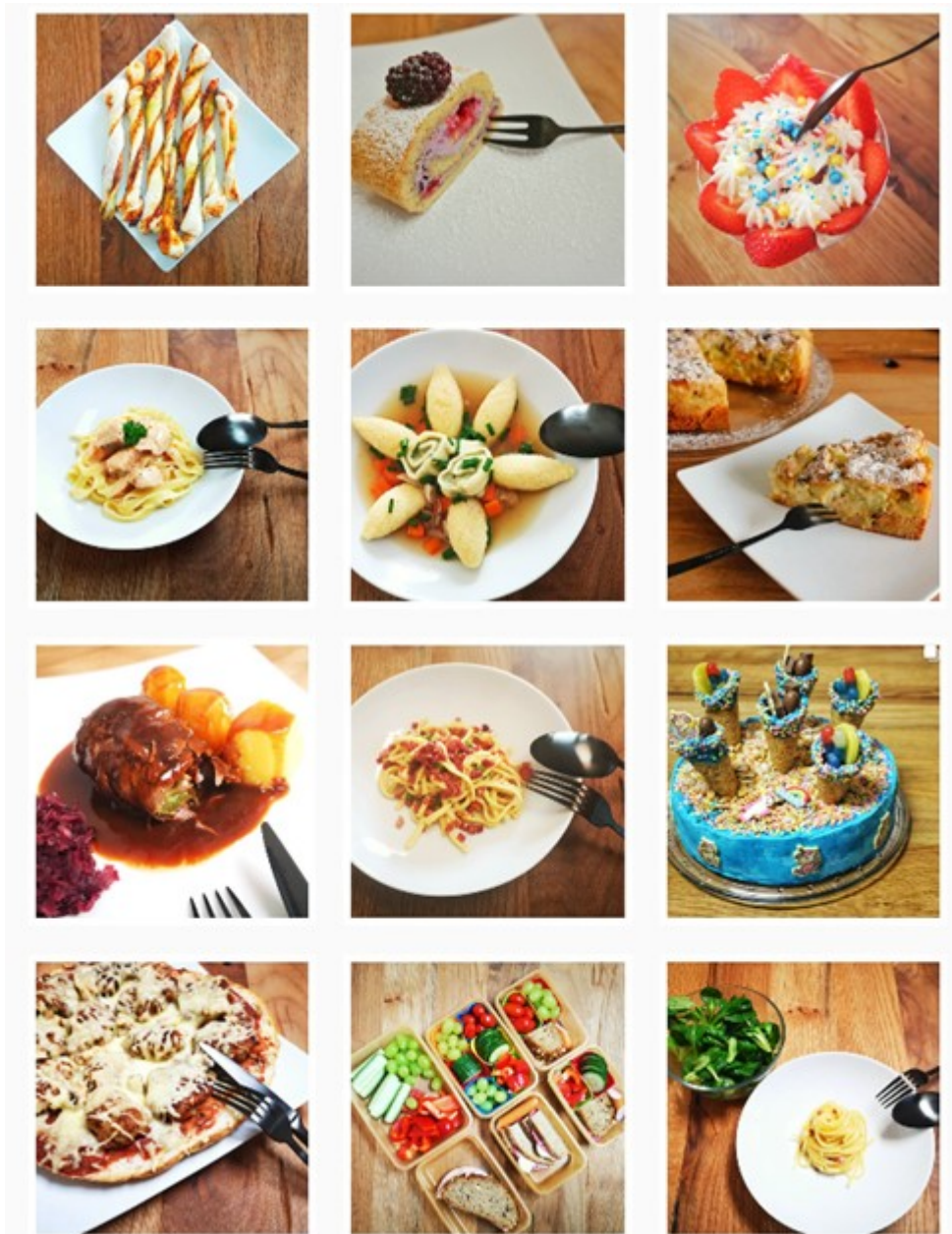
[Gefüllte Backkartoffeln](#)

Ich habe gleich zwei Accounts, der eine zeigt kindgerechtes Essen, abseits der Glitzerpups-Instablase, welches alltags tauglich 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!