

Speiseplan für die Woche 07/2021

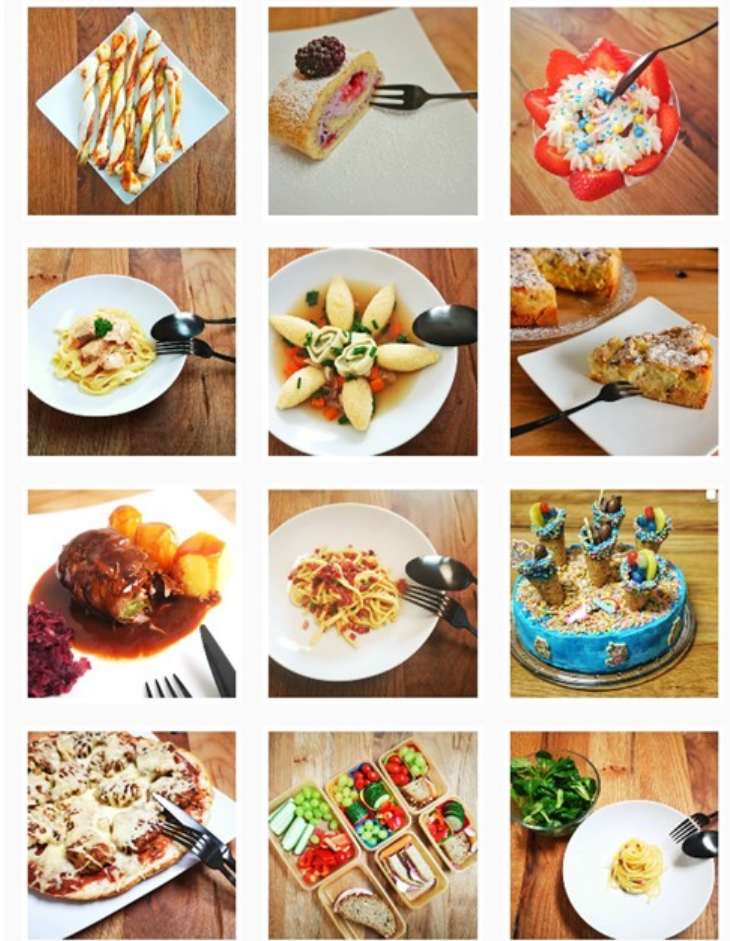
Speiseplan für die Woche 07/2021

Zeit für meinen neuen Speiseplan für die Woche 07/2021 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 07/2021, 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 07/2021

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 07/2021.

*

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: Käsespätzle, dazu Salat

Für die Käsespätzle kauft ihr einfach Spätzle und könnt diese dann nach Pakungsanleitung zubereiten. Anschließend werden Sie mit dem Käse in einer Auflaufform geschichtet. Ich nehme dafür gerne Bergkäse und Gouda gemischt. Als letzte Schicht kommt dann auch Käse oben drauf und dann könnt ihr die Spätzle auch schon im Ofen backen. Sie brauchen etwa 20 Minuten bei 180 Grad Umluft.

Dazu passt ein grüner Salat mit einem Honig-Senf-Dressing.

Dienstag: Kartoffelgratin mit gemischtem Salat

Für den Kartoffelgratin brauchen wir mehlig kochende Kartoffeln, diese schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ich nehme dafür gerne meine Küchenmaschine, die dafür einen speziellen Aufsatz hat.

Anschließend Milch und Sahne in einem Topf aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Kartoffeln hinzufügen. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder vorsichtig umrühren.

Wenn die Soße schön sämig ist, die Kartoffelscheiben in eine Auflaufform geben und anschließend bei etwa 180 Grad Umluft ca. 40 Minuten backen.

https://www.tiktok.com/@kuchenkindundkegel/video/6923273158808096005?lang=de-DE&is_copy_url=1&is_from_webapp=v2

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

Mittwoch: Senfeier, Kartoffelstampf und Karotten

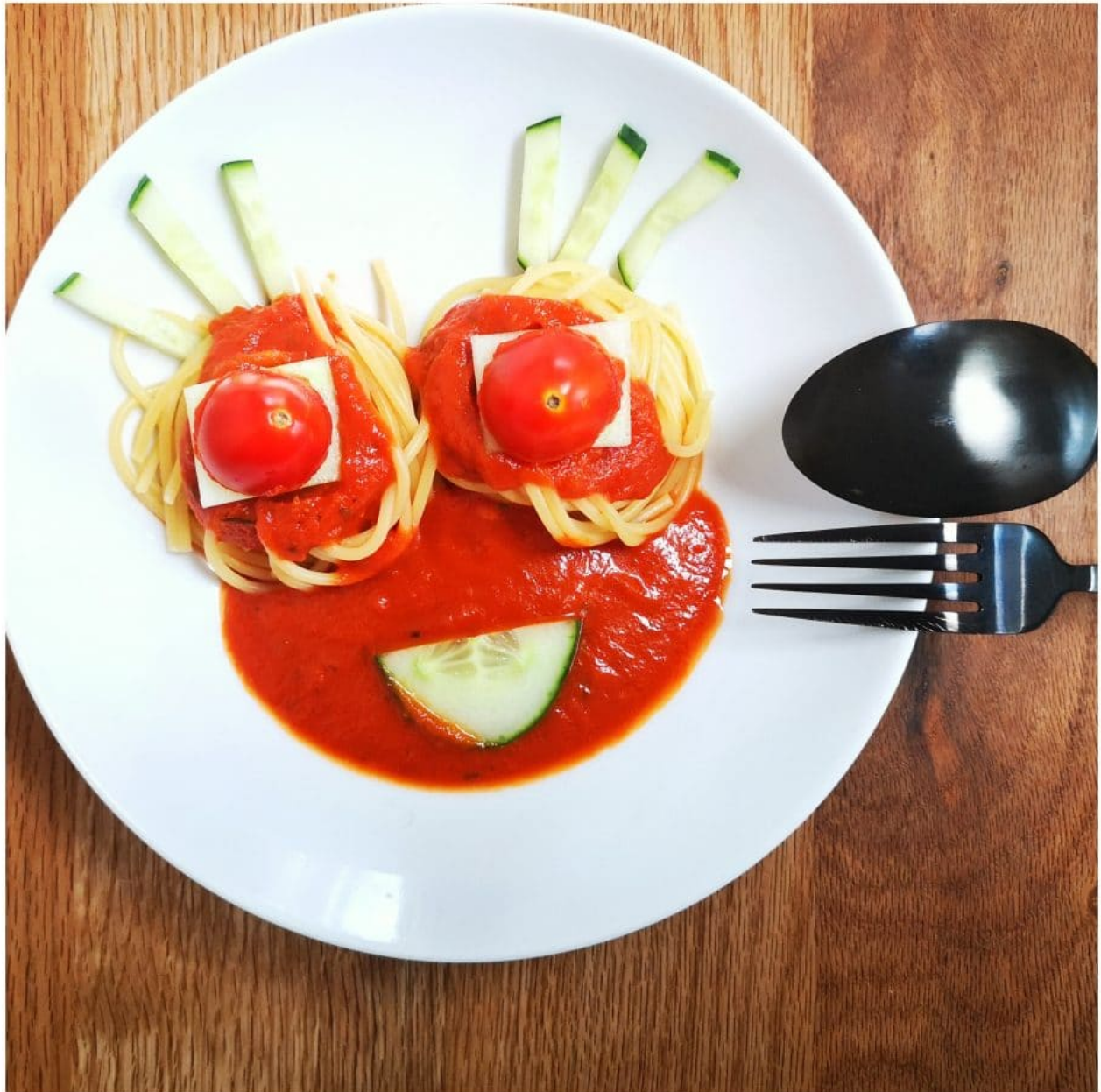
Die Eier hart kochen und pellen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Butter in der Pfanne erhitzen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Milch und Brühe ablöschen und aufkochen. Soße mit Senf, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und dann die Eier in die Soße geben und warm werden lassen.

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, in etwas Butter anbraten und mit Brühe ablöschen. Anschließend köcheln bis die Karotten gar sind.

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!

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, so wie hier z. B.



Freitag: Tomatensuppe mit Reis und Hackbällchen

Für die Suppe brate ich geräucherten Speck und Zwiebeln an, lösche dies dann mit Brühe ab, füge Suppengemüse hinzu und lasse alles etwa 1 Stunde köcheln, Ich gieße alles ab, füge Tomatenmark hinzu und lasse die Suppe aufkochen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern. Das

Hack würze ich und rolle kleine Kugeln daraus, diese kochen dann in der Suppe mit.

Den Reis koche ich separat und gebe ihn direkt in den Suppenteller, dann kommt die Suppe dazu. So wird der Reis nicht matschig.

Samstag: Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

Die Schnitzel waschen, abtupfen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und anschließend panieren.

Die Schnitzel in Butterschmalz goldgelb braten. Jetzt 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!

Hier ist das Rezept für den Kartoffelsalat: [KLICK](#)

Ich hoble noch eine halbe Gurke in den Kartoffelsalat und vermische alles gründlich.

Sonntag: Schlegel vom Huhn, 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. 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.

Lust auf ein Nachtisch?

Ich zeige euch, wie ihr einfach und schnell, selbstgemachte Apfeltaschen genießen könnt.



Alles was ihr braucht, seht ihr auf diesem Bild.

Zutaten:

1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)

4 Apfel
2 EL Butter
2 EL Zucker
1/2 EL Zimt
(Rosinen, nach Belieben, wenn ihr sie mögt)

Zubereitung:

Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Während dessen die Butter im Topf schmelzen lassen.

Dann die Äpfel mit dem Zucker und dem Zimt in den Topf geben und köcheln lassen bis die Äpfel weich werden. Das dauert etwa 10 Minuten.



Während dessen den Blätterteig ausrollen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Da die Leckereien für meine Kinder waren, habe ich kleinere Stücke geschnitten.



Die Äpfel dann auf die Blätterteigstücke geben, diese zu klappen und mit einer Gabel an den Seiten zudrücken.



Verteilt sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backt sie etwa 20 minuten bei 170 Grad Umluft.



Es ist wirklich sehr simpel Apfeltaschen zu machen. Aber der Geschmack ist der Hammer.

Probiert es doch mal in anderen Varianten, mit Quark, Kirschen, mit Ananas und Maracuja oder mit Schokolade etc. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Lauwarm schmecken sie übrigens am besten!



Alternative zum Speiseplan für die Woche 07/2021

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 07/2021 ist Plan Nr. 209!

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:**



Dir gefällt meine Arbeit?

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

>>> Hier Klicken <<<

The 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.

**Kuchen, Kind
und Kegel**

*



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](#)



■ [Mascarponerem 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