

Speiseplan KW 48/2024 – Abwechslungsreich und kinderfreundlich

Wie oft steht ihr in der Küche und fragt euch: „*Was soll ich heute kochen, damit es allen schmeckt und gesund ist?*“ Damit ihr nicht lange überlegen müsst, habe ich euch einen abwechslungsreichen **Speiseplan für die ganze Woche** zusammengestellt. Die Gerichte sind schnell und einfach zuzubereiten, kindgerecht und trotzdem vollwertig. Am Ende gibt's sogar eine praktische Einkaufsliste, damit ihr direkt starten könnt!



Foto: KI-generiert

Montag: Nudeln mit Gemüsebolognese

Eine fruchtige Tomatensoße mit Karotten, Zucchini und Paprika, abgerundet mit italienischen Kräutern. Schmeckt wie die klassische Bolognese, aber ist viel gesünder!

Tipp: Für extra Protein etwas Linsen mit kochen.

Zutaten:

- 300 g Vollkornnudeln

- 1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Zucchini, 1 Paprika
- 400 ml passierte Tomaten, 1 TL Tomatenmark
- Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
- Zwiebel und Gemüse klein schneiden.
- In Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit braten.
- Passierte Tomaten und Gewürze dazugeben, 10 Minuten köcheln lassen.
- Soße mit den Nudeln mischen und servieren.



Dienstag: Hähnchen-Reis-Pfanne mit Brokkoli und Erbsen

Schnell in einer Pfanne zubereitet, mit zartem Hähnchenfleisch, knackigem Brokkoli und süßen Erbsen. Dazu Basmatireis und ein Schuss Sojasoße.

Tipp: Kinder lieben es, wenn das Gemüse in kleine, mundgerechte Stücke geschnitten ist.

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrust
- 250 g Basmatireis
- 1 Kopf Brokkoli, 150 g TK-Erbsen
- 2 EL Sojasoße, etwas Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Reis nach Packungsanweisung kochen.
- Brokkoli in Röschen teilen, kurz dämpfen.
- Hähnchen in Streifen schneiden, in einer Pfanne mit Öl anbraten.
- Brokkoli und Erbsen hinzufügen, kurz mit braten. Mit Sojasoße abschmecken.
- Reis untermischen und servieren.

Mittwoch: Bunte Wraps zum Selbstbefüllen

Wraps, die jeder nach Belieben füllen kann – mit Avocado, Hähnchenstreifen, Käse, Mais und knackigem Salat. Ein Spaß für die ganze Familie!

Tipp: Kinder können beim Füllen kreativ werden.

Zutaten:

- 6 Wraps
- 2 Avocados, 1 Paprika, 1 Gurke, 150 g Mais, 150 g Käse
- 200 g Hähnchenbruststreifen, Salatblätter, Joghurt-Dip

Zubereitung:

- Gemüse in kleine Stücke schneiden, Käse reiben.
- Hähnchen anbraten und mit etwas Salz würzen.
- Wraps nach Packungsanweisung erwärmen.
- Alles auf den Tisch stellen und die Familie selbst befüllen lassen.

Donnerstag: Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Rohkost

Kartoffeln einfach im Ofen backen und dazu selbstgemachten Kräuterquark servieren. Dazu Karotten- und Gurkensticks als knackige Beilage.

Tipp: Lasst die Kinder ihre Kartoffeln selbst „verzieren“. Oder ihr füllt die Kartoffeln mit verschiedenen Leckereien und überbackt sie.

Zutaten:

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 500 g Kräuterquark
- 2 Karotten, 1 Gurke

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen und im Ofen bei 200 °C ca. 50 Minuten backen.
- Währenddessen Karotten und Gurke in Sticks schneiden.
- Kartoffeln mit Kräuterquark und Rohkost servieren.



Freitag: Fischstäbchen mit Kartoffelbrei und Rahmspinat

Ein Klassiker, der immer geht – und schnell auf dem Tisch steht.

Tipp: Probiert mal Lachsstäbchen als gesündere Alternative.

Zutaten:

- 12 Fischstäbchen
- 1 kg Kartoffeln, 100 ml Milch, 20 g Butter
- 400 g Rahmspinat

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und stampfen. Mit Milch und Butter abschmecken.
- Fischstäbchen im Ofen oder in der Pfanne zubereiten.
- Spinat nach Packungsanweisung erwärmen. Alles zusammen anrichten.

Samstag: Selbstgemachte Pizza

Kreativer Pizzaabend mit Vollkornboden. Belegt wird mit Tomatensoße, Mozzarella und allem, was der Kühlschrank hergibt: Paprika, Mais, Pilze oder Schinken.

Tipp: Lasst eure Kids ihre eigene Mini-Pizza belegen.

Zutaten:

- 2 Pizzaböden (oder selbstgemacht aus 500 g Mehl, 250 ml Wasser, Hefe, Salz)
- 400 ml passierte Tomaten, 200 g Mozzarella
- Verschiedene Toppings: Paprika, Mais, Schinken, Pilze

Zubereitung:

- Böden mit Tomatensoße bestreichen, Mozzarella darauf verteilen.
- Toppings nach Wunsch auflegen, z. B. Salami, Schinken, Pilze, Thunfisch, Mais usw.

- Pizza bei 220 °C ca. 12–15 Minuten backen.



Sonntag: Gemüsesuppe mit Würstchen

Eine wärmende Suppe mit Karotten, Kartoffeln, Lauch und Sellerie. Für die Kinder dürfen kleine Würstchenstücke nicht fehlen.

Tipp: Mit frischem Baguette servieren.

Zutaten:

- 3 Karotten, 3 Kartoffeln, 1 Lauch, 1 Stück Sellerie
- 1 L Gemüsebrühe, 4 Wiener Würstchen
- Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

- Gemüse schälen, klein schneiden und in Brühe ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Würstchen in Scheiben schneiden und kurz mit erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Hier findet ihr die Einkaufsliste für die KW 48/2024

[Einkaufsliste für die KW 48Herunterladen](#)

Ich hoffe, mein Speiseplan erleichtert euch die Woche und bringt neuen Schwung auf den Tisch. Probiert ihn doch mal aus, und erzählt mir, welches Gericht euren Kindern am besten geschmeckt hat! ☐

Und? Was steht bei dir nächste Woche auf dem Wochenplan?

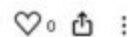
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ulati' with a stylized flourish underneath.

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](#)



KuchenKindundKegel.de
Verdient Verkaufsgebühren



Meine Fotoausrüstung

Die Bilder auf meinem Blog entstehen alle mit dieser Ausrüstung.



Sony
Sony Alpha 6700 Spiegellose
APS-C Digitalkamera inkl...
1.559⁰⁰ €

Listenpreis: 1.699,00 €



TAMRON
TAMRON B060 11-20mm
F/2.8 Di III-A RXD, Objektiv...
649⁹⁹ €

Listenpreis: 699,00 €

GRATIS Lieferung Dienstag, 30. Juli



VILTROX
VILTROX AF 24mm F1.8 FE
Mount Full Frame Autofok...
435⁰⁰ €

GRATIS Lieferung Dienstag, 30. Juli



Sony
Sony SEL-50F18F Standard
Objektiv (Festbrennweite, ...
172⁰⁴ €

Listenpreis: 329,00 €

GRATIS Lieferung Dienstag, 30. Juli



TAMRON
TAMRON 50-400mm F/4.5-
6.3 Di III VC VXD (Model...
1.090¹⁶ €

Listenpreis: 1.199,00 €

GRATIS Lieferung Dienstag, 30. Juli. Bestellung innerhalb 9 Stdn. 1 Min.



TAMRON
TAMRON B061S 18-300mm
F/3.5-6.3 Di III-A VC VXD,...
507¹⁶ €

Listenpreis: 649,00 €

GRATIS Lieferung Dienstag, 30. Juli



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



**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](#)



■ [Mascarponne Creme mit Himbeeren](#)



■ [Vegetarische Frikadellen mit Honig Aioli](#)



[Rührkuchen mit Quark](#)



[Gefüllte Backkartoffeln](#)