

Wochenplan für die KW 47/2024 – schnell und lecker auf dem Tisch

Ein gut durchdachter **Wochenplan** für die Woche hilft nicht nur dabei, stressige Tage entspannter zu gestalten, sondern spart auch Zeit und Geld. Wenn wir unsere Mahlzeiten für die Woche vorplanen, können wir gezielt einkaufen, Lebensmittelverschwendung vermeiden und haben jeden Tag eine gesunde Mahlzeit für die ganze Familie auf dem Tisch. Besonders mit Kindern im Haushalt ist ein Wochenplan praktisch – so weiß jeder schon im Voraus, was es wann gibt.

Ich habe für die KW 47 eine neue, abwechslungsreiche Auswahl zusammengestellt, die Kindern schmeckt und zugleich gesund ist. Alle Gerichte sind schnell und unkompliziert zuzubereiten, ideal für den Familienalltag.

Wochenplan für die KW 47/2024



KI generiertes Bild

Montag: Gemüsesuppe mit Nudeln

Eine leichte Suppe mit Nudeln und buntem Gemüse, die gut sättigt und perfekt für kältere Tage ist.

Zutaten:

- Suppennudeln
- Karotten (2)
- Kartoffeln (3)
- Lauch (1 Stange)
- Sellerie (1 Stück)
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Karotten, Kartoffeln und Sellerie schälen und in kleine

Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden.

2. Gemüse in einem Topf mit etwas Olivenöl kurz anschwitzen, dann mit Gemüsebrühe aufgießen.
3. Das Ganze ca. 15-20 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist, zum Schluss noch die Suppennudeln hinzugeben und die Suppe kochen, bis die Nudeln gar sind.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dienstag: Rührei mit Gemüse und Vollkornbrot

Ein einfaches Gericht, das man nach Belieben anpassen kann – perfekt für eine schnelle, nahrhafte Mahlzeit.

Zutaten:

- Eier (6)
- Tomaten (2)
- Paprika (1)
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie)
- Salz, Pfeffer
- Vollkornbrot

Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Eiern in einer Pfanne anbraten.
3. Rührei mit gehackten Kräutern bestreuen und zusammen mit Vollkornbrot servieren.

Mittwoch: Kartoffel-Gnocchi mit Spinatsauce

Leichte Gnocchi mit einer cremigen Spinatsoße – schnell zubereitet und einfach lecker.

Zutaten:

- Kartoffel-Gnocchi (fertig)
- Frischer Spinat (300g)
- Sahne (200ml)
- Knoblauch (1 Zehe)
- Parmesan
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.
2. Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, dann Spinat hinzufügen und kurz dünsten.
3. Sahne hinzugeben, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. (Ihr könnt die Soße auch pürieren, falls eure Kinder das mehr mögen.)
4. Gnocchi unterheben und mit Parmesan servieren.



Donnerstag: Hähnchen-Kartoffel-Pfanne mit Paprika

Eine bunte Pfanne mit saftigem Hähnchen und Kartoffeln – sättigend und unkompliziert.

Zutaten:

- Hähnchenbrust (400g)
- Kartoffeln (500g)
- Paprika (1 rote, 1 gelbe)
- Zwiebel (1)
- Gewürze (Paprikapulver, Salz, Pfeffer)

Zubereitung:

1. Kartoffeln vorkochen, abkühlen lassen und in Scheiben

schneiden.

2. Hähnchenbrust und Paprika in Streifen schneiden, Zwiebel hacken.
3. Alles zusammen in einer großen Pfanne anbraten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und 5-10 Minuten braten.

Freitag: Thunfisch-Pasta mit Tomatensoße

Ein einfaches und schnelles Nudelgericht mit Thunfisch und Tomaten, das Kinder lieben.

Zutaten:

- Pasta (z.B. Penne)
- Thunfisch (Dose, im eigenen Saft)
- Tomaten (500g oder Dose)
- Zwiebel (1)
- Knoblauch (1 Zehe)
- Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, Tomaten hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Thunfisch hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und mit der Pasta servieren.



So könnte euer Burger aussehen. Das Bild ist KI generiert.

Samstag: Selbstgemachte Burger mit Ofenkartoffeln

Ein Wochenende-Highlight – selbstgemachte Burger, die die Kinder selbst belegen können.

Zutaten:

- Burgerbrötchen
- Rinderhackfleisch (400g)
- Salatblätter
- Tomate (1)
- Gurke
- Käsescheiben
- Kartoffeln (600g)

- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

1. Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und im Ofen bei 180°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen.
2. Aus dem Hackfleisch Patties formen, salzen und pfeffern und in einer Pfanne oder auf dem Grill anbraten.
3. Burgerbrötchen und gewünschtes Gemüse bereitstellen und Burger individuell belegen.

Sonntag: Reis-Gemüse-Pfanne mit Ei

Eine bunte Gemüsepfanne mit Reis und Ei – lecker und sättigend für einen gemütlichen Sonntag.

Zutaten:

- Reis (200g)
- Karotten (2)
- Zucchini (1)
- Paprika (1)
- Eier (2)
- Sojasoße
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Gemüse in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
3. Reis hinzufügen, gut durchmischen und die Eier unter

Rühren stocken lassen.

4. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Solltet ihr noch Reis übrig haben, bieten sich übrigens meine vegetarischen Frikadellen für die Resteverwertung an:

[Vegetarische Frikadellen mit Honig-Aioli](#)



Hier findet ihr die Einkaufsliste für die kommende Woche zum download:

[Einkaufsliste für KW 47-2024Herunterladen](#)

Ich hoffe, dieser Wochenplan inspiriert euch für die KW 47 und bringt Abwechslung auf den Familientisch. Viel Freude beim Kochen und Genießen!

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



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 Verkaufsböhen



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: 549,00 €
GRATIS Lieferung Dienstag, 30. Juli



Dir gefällt meine Arbeit?

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

>>> Hier Klicken <<<



Kuchen, Kind
und Kegel

**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](#)