

"Corona-Ideenplan" vom Haus der Familie Guben e.V.



Werte Besucher, liebe Eltern, Großeltern und Kinder, aufgrund der aktuellen Lage, möchten wir Ihnen /euch ein paar Ideen an die Hand geben, um diese Zeit gut zu überstehen. Sei es bei spielerischen Angeboten für Kinder oder dem täglichen Zubereiten der Mahlzeiten. Mal ehrlich, irgendwann gehen ein die Ideen auch aus und man möchte ja nicht jeden Tag das gleiche machen. Somit möchten wir Ihnen/euch helfen, etwas Abwechslung in den Tag zu bekommen. Wir wünschen viel Spaß!

Wochenplan für den 27.04. – 01.05.2020					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,-	Origami Mund- Nasen-Schutz	Mitmachspiel "Eis"	Kreativität ist ansteckend! Lassen wir uns infizieren ©	Der Leseclub stellt vor "Stups der kleine Osterhase"	Bewegung macht Spaß
Kreativ,-	klick ♥ <u>Video</u> ♥ hier	klick ♥ <u>Video</u> ♥ hier	klick ♥ <u>Video</u> ♥ hier	klick ♥ <u>Video</u> ♥ hier	klick <u>Video</u> hier
und	"Die Kuckucksuhr" "Karussellfahrt"	"Hindernisparcours" "Das schmeckt"	Mitmachspiel "Zeigt her eure Füße"	Hör-spiel "Geräusche" "Angeln mit dem Füßen"	"Das Regenspiel"
Lernangebote	Anhang 1	Anhang 3	Anhang 5	Anhang 7	Anhang 9
Mittag	Griechischer Bauernsalat	Königsberger Klopse	Grießbrei	Lasagne	Mozzarella- Hähnchen
	Anhang 2	Anhang 4	Anhang 6	Anhang 8	Anhang 10



Inspirationsquelle für diese Woche



Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Personen

- 1 Salatgurken
- 2 Paprikaschote(n), rot und grün
- 500 g Tomaten
 - 2 Zwiebeln
 - 200 Schafskäse
- 1 Glas schwarze Oliven (100g) g
 - Salz und Pfeffer
 - evtl. Knoblauchsalz
 - 1 Zitrone(n), den Saft davon
- 125 ml Olivenöl
 - Oregano





Und so wird's gemacht!

Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und achteln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen. Oliven abgießen und mit Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren und über den Salat gießen. Umrühren.

απολαύστε το γεύμα σας

Quelle: https://www.chefkoch.de/rezepte/262751102375096/Griechischer-Bauernsalat.html

Anhang 3





Königsberger Klopse

Zutaten für 4 Personen

Für die

Klößchen: Für die Brühe: Klare Fleischbrühe 250 q Rinderhackfleisch 1 Liter

Salz 250 g Schweinehackfleisch

Brötchen, eingeweicht 1 aroße Lorbeerblatt 1 große Zwiebel(n) 1

Piment Ei(er) 3 Körner Pfeffer 2 Esslöffel

Außerdem:

Paniermehl 3 Körner Salz und Pfeffer

Sardellenpaste etwas

Für die Sauce:

3 Esslöffel 1 kleines Bund Petersilie, zum Garnieren

2 Esslöffel Mehl

375 ml

Zucker

Brühe vom Kochen der

Zitronensaft

Klopse

125 ml Sahne 1 kleines Kapern

Glas

1 Eigelb

Salz und Pfeffer



7wiehel

Und so wird's gemacht!

Klopse:

Aus Hackfleisch, dem ausgedrückten Brötchen und der geschälten, fein gehackten Zwiebel in einer Schüssel mit den zwei Eiern, Salz und Pfeffer einen geschmeidigen Fleischteig kneten. Den Klopsteig mit Paniermehl binden. Je nach persönlichem Geschmack kann auch noch ein wenig Sardellenpaste hinzugefügt werden. Aus der Teigmasse Klopse formen.

Brühe:

Die geschälte, klein gehackte Zwiebel und die Gewürze in die Brühe geben. Brühe erhitzen, evtl. nachsalzen. Die Klopse in die Brühe geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner und Pimentkörner herausnehmen. Die Klopse in der Brühe in weiteren ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen und abgedeckt warm stellen.

Kapernsauce:

Margarine oder Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit der Brühe unter Rühren ablöschen. Die abgetropften Kapern und die Sahne hinzugeben. Die Sauce nun nicht mehr kochen lassen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer süß-sauer abschmecken. Anschließend ein Eigelb zum Legieren in die Sauce rühren, die Klopse hineinlegen und mit der Petersilie garniert servieren.

Quelle: https://www.chefkoch.de/rezepte/1998981323763212/Koenigsberger-Klopse.html

Das erste Jahr

zeigt her eure Füße (mal anders)

Nach der Melodie von "Zeigt her eure Füße" wird dieses Lied gespielt und sich dazu bewegt. Kinder, die dies noch nicht alleine schaffen, werden dabei auf den Arm genommen.

Zeigt her eure Füße und gebt einmal acht, (durch den Raum "fliegen") was so eine Biene denn heute alles macht.

Sie fliegt, sie fliegt, ganz leise hin und her. Sie fliegt, sie fliegt, das fällt ihr gar nicht schwer.

Zeigt her eure Füße und gebt einmal acht, (durch den Raum krabbeln) was so ein Käfer denn heute alles macht.

Er krabbelt, er krabbelt, er krabbelt hin und her. Er krabbelt, er krabbelt, das fällt ihm gar nicht schwer.



Zeigt her eure Füße und gebt einmal acht, (durch den Raum kriechen) was so eine Raupe denn heute alles macht.

Sie kriecht, sie kriecht, sie kriecht so hin und her. Sie kriecht, sie kriecht, das fällt ihr gar nicht schwer.



(durch den Raum laufen)

Zeigt her eure Füße und gebt einmal acht, was so ein Tausendfüßler heute alles macht. Er läuft schnell, er läuft schnell,

er läuft schnell hin und her. Er läuft schnell, er läuft schnell, das fällt ihm gar nicht schwer.

(überliefert)

MITMACHSPIEL

1 Kind

1 Erwachsener





<u>Grießbrei</u>

Zutaten für 4 Personen

800 ml Milch

80 g Weichweizengrieß

2 Esslöffel Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

25 g Butter



Und so wird's gemacht!

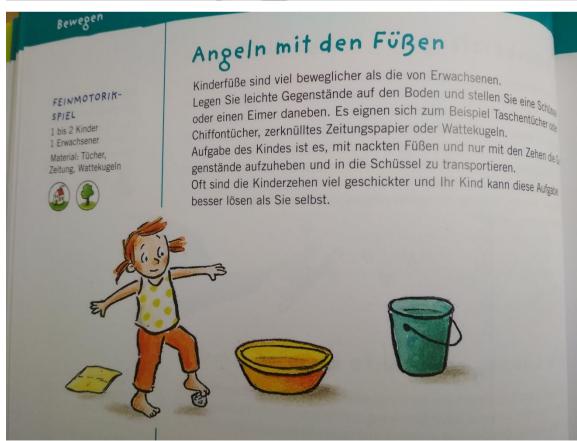
Die Milch mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Den Weizengrieß unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen und nochmals aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Grieß zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb in den Grießbrei rühren. Die Butter ebenfalls in den Grießbrei geben und so lange rühren, bis die Butter geschmolzen ist. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unter den fertigen Grießbrei heben.

Dazu schmeckt Kompott nach Wahl, Zimt und Zucker oder braune Butter.

Anhang 7





Lasagne



Was wird für 4 Personenbenötigt?

Für die Fleischsauce:

Olivenöl

500 g Hackfleisch, gemischt

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie oder tiefgekühlt

1 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten, geschälte (800 g)

etwas Rotwein

Für die Béchamelsauce:

½ Liter Milch

30 g Butter

40 g Mehl

Salz und Pfeffer Zitronensaft

Muskat

Außerdem:

300 g Lasagneplatten

n. B. Käse, gerieben



Ragú Bolognese:

In einem Topf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin rundherum anbraten und die gehackten Zwiebeln und die gehackte Petersilie dazugeben. Knoblauch in feinen Scheiben und Tomatenmark dazu rühren und mitbraten. Mit den Dosentomaten aufgießen, salzen und pfeffern. Rotwein nach Belieben beifügen. Das Ragú mindestens eine halbe Stunde lang bei geöffnetem Topf einkochen lassen.

Béchamelsauce:

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und hellgelb anschwitzen. Die Milch dazu gießen und die Sauce glattrühren. Wer zu langsam gerührt hat und Klümpchen in der Sauce findet, kann die Sauce durch ein feines Haarsieb passieren und dann weiterkochen lassen. Die Sauce sollte fast eine halbe



Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln, damit sie den Mehlgeschmack verliert. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie etwas Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung der Lasagne:

In einer gebutterten, feuerfesten Form etwas Ragú Bolognese verteilen, eine Schicht Lasagneplatten darauf legen, die Nudelschicht wieder mit Ragú und dann mit einer Schicht Béchamel bedecken.

Anschließend wieder eine Schicht Nudeln, Ragú und Béchamel. So Schicht für Schicht die Form füllen.

Die letzte Schicht sollte die Béchamelsauce bilden. Dick mit geriebenem Käse bestreuen und Butterflöckchen darauf setzen.

Die Lasagne bei 180 °C Umluft ca. 30 - 40 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist.





Quelle: https://www.chefkoch.de/rezepte/745721177147257/Lasagne.html

Anhang 9



Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-Sahnesauce

Zutaten für 4 Personen

4 Hühnerbrustfilet(s)

Salz und Pfeffer

1 EL Öl

250 g Cocktailtomaten

½ Topf Basilikum

200 g Sahne

100 g Sahne-Schmelzkäse

125 g Mozzarella

nach Bedarf Parmesan

nach Bedarf Kräuterbutter

Und so wird's gemacht!

Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von allen Seiten ca. 5 Min. kräftig anbraten.

Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter abzupfen, waschen und fein hacken.

Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Schmelzkäse hineinrühren und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 vom Basilikum unterrühren.

Fleisch und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Sauce darüber gießen. Mozzarella in kleine Stückchen schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Wer mag, kann noch geriebenen Parmesan und 1 EL Kräuterbutter in kleine Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen (200 Grad bzw. 175 Grad bei Umluft) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und mit restlichem Basilikum bestreuen.

Dazu schmecken Kroketten oder Reis.

