

# „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 25.01.-29.01.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Diese Woche empfehlen wir Spiele und Bücher und die Zeitschriften zum Ausleihen, aus unserer HdF-Bibliothek (LESECLUB)	Rufen Sie uns einfach unter den Tel.03561 68510 an oder schreiben Sie Email ( <a href="mailto:servicebuero@haus-der-familie-guben.de">servicebuero@haus-der-familie-guben.de</a> ) um ein Buch oder Spiel zu bestellen	<b>Tischspiele:</b> *Der kleine Medikus *Tiptoi macht Bücher lebendig *Magie der Magnete *Das große Tier-Rätsel und viel mehr...	<b>Bücher:</b> *Was ist denn das für eine Jahreszeit *Mein erstes großes Bildwörterbuch * Die große Tier-Zählerei *Alles über die Eisenbahn	<b>Bücher:</b> *Las uns los basteln *Mitmach-Bücher  Das Magazin: <b>Ein Herz für Tiere</b>
					
Mittag	Winterliche Maronensuppe	Überbackenes Hähnchenfilet auf Rosenkohl	Rote-Linsen-Salat mit Roter Bete	Spitzkohl-Auflauf	Gemüse Eintopf mit Kokosmilch



# Winterliche Maronensuppe

## Was wird benötigt?

- 3 kleine Zwiebeln, fein geschnitten
- 100 g Butter
- 400 g Maronen, gekocht, geschält
- 750 ml Gemüsefond
- 350 ml Sahne
- 125 ml Milch
- Salz
- Zucker
- etwas Zimtpulver



## Und so wird´s gemacht 😊

Die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die gehackten Maronen dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Auf kleiner Flamme 30 Minuten kochen lassen.

Dann die Sahne und die Milch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken

# Überbackenes Hähnchenfilet auf Rosenkohl

## Was wird benötigt?

- 500 g Hähnchenfilets
- 700 g Rosenkohl
- 70 g Speck, durchwachsen
- 2 große Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 100 g Käse, gerieben
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer
- Öl



## Und so wird´s gemacht 😊

Den Rosenkohl im Salzwasser ca. 10 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Zwiebeln und Speck würfeln, Champignons in Scheiben schneiden. Den Speck knusprig auslassen, Zwiebeln und Pilze darin andünsten und würzen. Anschließend über den Rosenkohl verteilen. Die Hähnchenfilets im Öl von allen Seiten goldbraun braten, würzen und als letztes in die Auflaufform geben. Zum Schluss mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei 180°C (Umluft) ca. 20 Minuten überbacken, den Käse nicht zu braun werden lassen. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree oder einfach nur Baguette.

# Rote-Linsen-Salat mit Roter Bete

## Was wird benötigt?

- 200 g Linsen, rote
- 4 Frühlingszwiebeln
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 400 g Rote Bete, gekocht
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Honig

Salz und Pfeffer aus der Mühle



## Und so wird's gemacht 😊

1 EL Öl im Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen und abtropfen und abkühlen lassen.

Die Rote Beten auch in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.

Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und die 3 EL Öl erst nach und nach zu dem Dressing geben.

Jetzt erst die Linsen mit Rote Beten und Frühlingszwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

# Spitzkohl - Auflauf

## Was wird benötigt?

- 500 g Kartoffeln, gekocht
- 350 g Hackfleisch
- 20 ml Öl
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, zerdrückt
- Salz und Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  Spitzkohl
- Tabasco
- Worcestersauce
- Salz und Pfeffer
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 100 ml Milch
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver, scharf
- 60 g Schmelzkäse
- 50 g Frischkäse
- Parmesan



## Und so wird´s gemacht 😊

Das Hackfleisch im Öl mit Zwiebel und Knoblauch gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

Im Bratfett den kleingeschnittenen Spitzkohl 5 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestersauce abschmecken.

In einem Topf aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze bereiten. Diese mit Milch und Brühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Schmelzkäse und Frischkäse darin auflösen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

In einer Auflaufform geschnittene Kartoffeln, Hackfleisch und Spitzkohl schichten. Mit der Sauce übergießen und Parmesan drüberstreuen. Bei 200 Grad 20 Minuten im Ofen backen.

# Gemüse Eintopf mit Kokosmilch

## Was wird benötigt?

- 200 g Lauch (Porree)
- 200 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Rosenkohl, TK
- 2 kleine Paprikaschoten, rot, ca. 100 g
- 2 Kartoffeln, ca. 80 g
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 20 g Ingwer, frisch
- 1.000 ml Gemüsebrühe (selbstgemacht oder instant)
- 320 ml Kokosmilch
- 2 TL Currypulver
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Öl zum Braten



## Und so wird's gemacht 😊

Lauch waschen, rüsten und in 1 cm breite Ringe schneiden. Möhren, Sellerie und Kartoffel rüsten, schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, rüsten und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken oder klein schneiden.

In einem hohen Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten. Ingwer und Currypulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und Hitze reduzieren. Das klein gewürfelte Gemüse und den Rosenkohl in die Suppe geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.