

# „Corona-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



Werte Besucher, liebe Eltern, Großeltern und Kinder, aufgrund der aktuellen Lage möchten wir 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 einem die Ideen aus?! Somit möchten wir dabei unterstützen, etwas Abwechslung in den Tag zu bekommen. Wir wünschen viel Spaß!

Wochenplan für den 01.02.-05.02.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Haus der Familie Guben-Kreativwertstatt <a href="#">Video</a>	<b>Findige Eltern...</b> Ideen von einer Mutti „Agnieszka“ * Autos, Küche aus Pappkartons	Haus der Familie Guben-Kreativwerkstatt <a href="#">Video</a>	<b>Findige Eltern...</b> Ideen von Mutti Agnieszka *Fingerfarben...	<b>Findige Eltern...</b> Ideen von Mutti Agnieszka *Pfannkuchen, Kuchen...
	 <i>Kreative Entwicklungsunterstützung/ Farben lernen</i>	<i>Anhang 2</i>  Hausspiele müssen nicht langweilig sein...		<i>Anhang 5</i> 	<i>Anhang 7</i> 
Mittag	<i>Dips für verschiedene Speisen</i>  <i>Anhang 1</i>	<i>Fettarme Kartoffelspalten</i>  <i>Anhang 3</i>	Winterlich frische Schmetterlingsteaks  <i>Anhang 4</i>	<i>Putenbraten</i>  <i>Anhang 6</i>	Winterliche Tomatensuppe mit Äpfeln  <i>Anhang 8</i>



# Dips

## Sauerrahm-Schnittlauch-Dip

Was wird benötigt?

400 g      Sauerrahm  
1 Bund     Schnittlauch  
etwas Pfeffer, Salz und Zucker

Und so wird´s gemacht 😊



400 g Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden, unterrühren.

## Drachen - Dip

Was wird benötigt?

400 g Schmand

8 Zehen Knoblauch

2 EL Ajvar oder andere Paprikapaste

4 EL Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie), getrocknete

1 TL Pfeffer

1 TL Salz

2 EL Tomatenketchup

1 TL Zucker



## Und so wird´s gemacht 😊

Knoblauch schälen, pressen und mit dem Ajvar verrühren. Nun den Schmand unterrühren. Die Kräuter, Salz und Pfeffer nach Belieben unterrühren. Am Ende mit Tomatenketchup und Zucker abschmecken. Beides macht den Dipp etwas milder. **Tipp:** Besonders gut schmeckt der Drachen-Dipp, wenn er im Kühlschrank einen halben Tag ziehen konnte. **Hinweis:** Es gibt unterschiedliche Schärfe bei Ajvar / Paprikapasten. Lieber erst mal weniger nehmen und später noch nachwürzen.

## Anhang 2 / Ideen-Wochenplan/ Februar 1



Und los.....





# Fettarme Kartoffelspalten

## Was wird benötigt?

- 500 g Kartoffeln, geschält und in Streifen oder Spalten geschnitten
- 1 TL Öl
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 TL Knoblauch, püriert oder 1 Knoblauchzehe durchgepresst
- 1 TL Kräuter der Provence oder Kümmel
- 1 Prise Paprikapulver, nach Belieben



## Und so wird´s gemacht 😊

Die Kartoffeln mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel mit Deckel geben. Den Deckel auflegen und so lange kräftig schütteln, bis die Kartoffeln gleichmäßig mit Öl, Kräutern und Gewürzen überzogen sind.

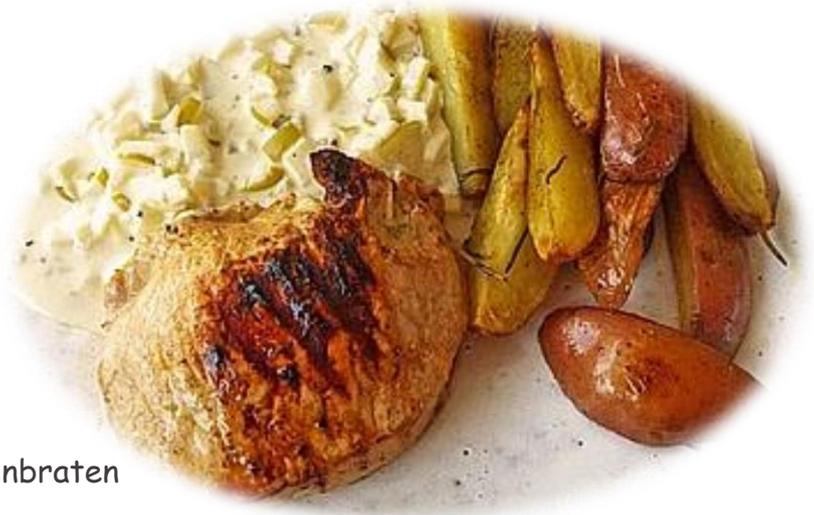
Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen (wenn man mehr Öl nimmt kann man ohne Backpapier arbeiten) und die Kartoffeln darauf verteilen. Die Kartoffeln sollten nebeneinander, nicht übereinander liegen. In 45 Minuten knusprig goldbraun backen.

Schmeckt lecker und geht ganz einfach.

## Winterlich frische Schmetterlingsteaks

### Was wird benötigt?

- 4 Schweinesteaks
- 2 große Äpfel (Boskoop)
- 2 Lauchzwiebeln
- 250 g Ziegenfrischkäse
- 200 ml Sahne
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz und Pfeffer
- Majoran
- Apfelsaft
- Honig



### Und so wird's gemacht 😊

Äpfel und Lauchzwiebeln waschen und in feine Würfel schneiden, in einer Schüssel mit dem ebenfalls klein gewürfelten Ziegenfrischkäse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Steaks waschen, trocken tupfen und innen mit etwas Salz und Pfeffer würzen, etwas Füllung (je nach Größe ca. 1-2 EL) hineingeben, zuklappen und evtl. mit Zahnstocher schließen.

In einer schweren Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Steaks auf jeder Seite 1 Minute anbraten, in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 160 Grad 10 Minuten weiter garen.

In der Zwischenzeit in der Pfanne den Rest der Füllung leicht anschwitzen, mit Sahne und Apfelsaft ablöschen und eindicken lassen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und mit Honig etwas süßen.

Steaks auf Tellern anrichten, den ausgetretenen Fleischsaft aus der Auflaufform in die Sahnesoße geben, vermengen und ebenfalls zu den Steaks geben.

Als Beilage passen sehr gut gebackenen Kartoffelspalten.

## Anhang 5/ Ideen-Wochenplan/ Februar 1



# Putenbraten

## Was wird benötigt?

- 1 kg Putenbrust
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Zucker
- 1 m.-große Zwiebel(n)
- 2 Äpfel, (säuerlich)
- 1 TL Currypulver
- etwas Cidre (Apfelwein)
- 1 TL Gemüsebrühe, gekörnte
- 250 ml Sahne



## Und so wird´s gemacht 😊

Die Putenbrust säubern und trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Den Zucker mit dem Zimt mischen und die Putenbrust damit bestreuen. In einem Bräter oder hohen Topf scharf anbraten. Die ungeschälten Äpfel achteln, das Kerngehäuse entfernen, mit zum Putenbraten geben ganz kurz andünsten. Dann das Ganze mit Cidre ablöschen (die Cidremenge richtet sich nach der Menge Sauce die man gern haben möchte). Bräter bzw. Topf verschließen und das Ganze ca. 1 Stunde auf mittlerer Hitze schmoren lassen. Die gekörnte Brühe hinzufügen und mit 250 ml Sahne angießen. Die Sauce nach Bedarf noch mal abschmecken und eventuell anbinden.

Dazu schmecken am besten Klöße und Apfelrotkohl.

Anhang 7/ Ideen-Wochenplan/ Februar 1



# Winterliche Tomatensuppe mit Äpfeln

## Was wird benötigt?

- 250 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Äpfel, mürbe (z. B. Boskoop)
- 1 EL Butter
- 2 EL Honig, flüssiger
- $\frac{1}{4}$  Liter Weißwein oder Gemüsebrühe
- 1 gr. Dose Tomaten, geschälte (800 g)
- 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Sesam
- etwas Thymian zum Bestreuen



## Und so wird's gemacht 😊

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Äpfel schälen und die Kerngehäuse herausschneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel in feine Stücke schneiden und in der Butter bei kleiner Hitze anschwitzen. Honig, Weißwein, Tomaten mit Flüssigkeit und die Gewürze zugeben. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen.

Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die heiße Suppe in Teller oder Tassen füllen und mit Sesam und Thymian bestreuen.