

„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 08.02.-12.02.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Haus der Familie Guben- Kreativwerkstatt Malen auf Eis 👉 Video 👈	Findige Eltern... Ideen von Mutti Agnieszka * Kaffeebilder...	Haus der Familie Guben- Kreativwerkstatt Vogelfutter selber machen 👉 Video 👈	Findige Eltern... Ideen von Mutti Agnieszka *Heimkino	Haus der Familie Guben- Kreativwerkstatt Zwergenhäuser : 👉 Video 👈
		<i>Anhang 2</i> 		<i>Anhang 5</i> 	
Mittag	<i>Blumenkohlaufauf</i> <i>Anhang 1</i>	<i>Frikassee</i> <i>Anhang 3</i>	<i>Kinder Chili</i> <i>Anhang 4</i>	<i>Omas Pizzasuppe</i> <i>Anhang 6</i>	<i>Wikingertopf</i> <i>Anhang 7</i>



Blumenkohlauflauf

Was wird benötigt?

- 1 Blumenkohl
- 1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
- 1 Becher Schmelzkäse, 9%
- 1 Becher Cremefine, zum Kochen
- 200 g Käse, geriebener (fettreduziert)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
- Majoran
- Liebstöckel



Und so wird's gemacht 😊

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. In Salzwasser zum Kochen bringen und bissfest garen. In dieser Zeit den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und waschen. Die Kartoffeln abgießen und nochmal Wasser zum Kochen bringen. Dann die Röschen 5 Minuten leicht köcheln lassen. Abgießen. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anrösten. In einer Auflaufform erst die Kartoffelscheiben, darauf die Blumenkohl-Röschen und oben darauf die Röstzwiebeln verteilen.

Den Schmelzkäse mit Cremefine glatt rühren. Eventuell noch mit etwas Milch verlängern, je nachdem, wie viel Soße gewünscht ist. Die Knoblauchzehen hineinpresse und mit wenig Salz, viel Pfeffer, Majoran und Liebstöckel abschmecken. Die Soße über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüber streuen und den Auflauf bei 175 Grad 20 - 30 Minuten gratinieren.

Der Auflauf ist eine wertvolle Gemüse-Mahlzeit und auch bei meinen Kindern sehr beliebt!

Anhang 2/ Februar 08.-12.02.2021

Kaffeebilder



Ich möchte auch...



Bildergalerie

Schnelles Frikassee

Was wird benötigt?

- 1 kg Hühnerfleisch, mageres
- 1.200 ml Hühnerbrühe
- 1 Bund Suppengrün, kleingewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Dose Champignons mit dem Saft
- 1 Dose Spargel mit dem Saft
- 70 g Butter
- 90 g Mehl
- 3 EL Zitronensaft
- 3 TL Zucker
- Salz und Pfeffer
- 2 Eigelb
- 4 EL süße Sahne



Und so wird's gemacht 😊

Das Suppengrün, das Hühnerfleisch und die Zwiebel in die Hühnerbrühe geben, die Brühe zum Kochen bringen und ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Mit ca. 300 ml Saft aus den Dosen mischen.

In einem großen Topf die Butter erhitzen, Mehl einstreuen und nach und nach unter stetigem Rühren mit dem Schneebesen mit ca. 1,3 Liter Brühe aufgießen. 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Pilze, Spargel und Fleisch dazugeben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Inzwischen die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und in die Soße rühren, nicht mehr kochen lassen. Vom Herd nehmen und servieren.

Anhang 3

Dazu passt Reis. Wer mag, kann auch noch Erbsen in die Soße geben.

Kinder Chili

Was wird benötigt?

500 g Hackfleisch, gemischtes

2 Paprikaschoten, rote

1 Dose Kidneybohnen (mittelgroße Dose)

1 kl. Mais

Dose

2 Pck. Tomaten, je 500 g, passierte

Salz und Pfeffer

etwas Schmand

1 Paprikaschote(n), orange oder gelbe

evtl. Brühe bei Bedarf

evtl. Zwiebelpulver bei Bedarf

evtl. Knoblauchpulver bei Bedarf



Und so wird´s gemacht ☺

Das Hackfleisch in einem Topf krümelig anbraten. Je nach Geschmack nun Zwiebel- und Knoblauchpulver (oder auch frische) dazugeben.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten putzen, würfeln und zusammen mit dem Mais und den Kidneybohnen zum Fleisch geben und ein wenig anbraten. Anschließend mit den passierten Tomaten aufgießen, nach Geschmack würzen und ca. 20 - 30 Min. köcheln lassen, damit die Bohnen weich werden.

Anschließend mit einem Klecks Schmand auf dem Teller servieren.

Dazu passt Fladenbrot oder Reis.

Anhang 5/ Februar 08.02.-12.02.2021

Heimkino



Eintrittskarte...



Essen, essen...mniām, mniām



Omas Pizzasuppe

Was wird benötigt?

- 500 g Hackfleisch
- 2 große Zwiebeln
- 1 Dose Champignons
- 1 Dose Mais
- 2 Paprikaschote(n), rot und gelb
- 200 g Sahne-Schmelzkäse
- 1 Becher Sahne
- 2 Pkt. Tomatensauce (Tomato al gusto mit Kräutern)
- $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer, Oregano
- 1 EL Olivenöl
- evtl. Parmesan



Und so wird´s gemacht 😊

Die Zwiebeln würfeln und mit dem Hackfleisch in Olivenöl anbraten. Die Paprikaschoten ebenfalls würfeln und mit den Champignons und dem Mais zum Hackfleisch geben. Alles kurz anbraten, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sahne, die Tomatensauce und den Sahneschmelzkäse hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Beim Servieren nach Belieben etwas geriebenen Parmesan auf die Suppe streuen.

Dazu passt am besten Baguette.

Schmeckt auch als Nudelsauce gut, dann weniger Gemüsebrühe verwenden.

Wikingertopf

Was wird benötigt?

- 500 g Hackfleisch, gemischtes
- 1 kleine Zwiebel, geschält und klein gewürfelt
- etwas Öl zum Braten
- 1 kl. Dosen Erbsen mit Karotten
- 300 ml Fleischbrühe
- 200 ml Sahne
- n. B. Salz und Pfeffer
- n. B. Paprikapulver
- n. B. Schnittlauch
- n. B. Petersilie
- evtl. Saucenbinder bei Bedarf



Und so wird´s gemacht ☺

Das gemischte Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit etwas Öl kräftig rundherum braun braten. Die gewürfelte Zwiebel hinzufügen und mitbraten. Die Erbsen und Möhren hinzufügen und mit 300 ml Fleischbrühe ablöschen. Nun die Sahne hinzufügen und alles 5 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nach Wunsch mit Saucenbinder etwas eindicken und mit Salz, Pfeffer, Paprika und den Kräutern abschmecken.