

„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 15.02.-19.02.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Haus der Familie Guben- Kreativwerkstatt Schnee in der Stadt: 👉 Video 👈	Findige Eltern... Ideen von Mutti Agnieszka * Winterspaß	Haus der Familie Guben- Kreativwerkstatt Löwenzahn und Eisbär: 👉 Video 👈	Findige Eltern... Ideen von Mutti Agnieszka *Schleim	Satzarten, einfach erklärt! 👉 Video 👈
		<i>Anhang 2</i> 	 	<i>Anhang 5</i> 	
Mittag	<i>Spinat mit Kartoffel und Eiern</i> <i>Anhang 1</i>	<i>Tzatzikiauflauf mit Gyros und Bandnudeln</i> <i>Anhang 3</i>	<i>Hühnernudelsuppe</i> <i>Anhang 4</i>	<i>Karlsbader Schnitten</i> <i>Anhang 6</i>	<i>Original italienischer Pizzateig</i> <i>Anhang 7</i>



Spinat mit Kartoffel und Eiern

Was wird für 4 Personen benötigt?

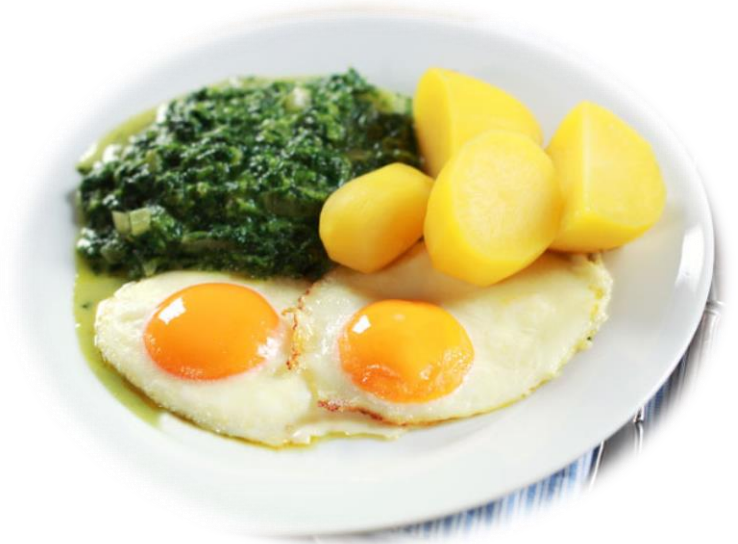
2 Packungen Rahmspinat (tiefgekühlt)

Kartoffeln

8 Eier

Margarine zum braten

Salz, Pfeffer, Muskat



Und so wird´s gemacht!

1. Kartoffel schälen und kochen
2. Die beiden Päckchen Rahmspinat in einen Topf mit etwas Wasser geben und aufkochen
3. Wenn der Spinat aufgekocht ist, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
4. Eier entweder als Rührei oder als Spiegelei zubereiten

Guten
Appetit



Anhang 2 / Februar /3/2021

Schleim ...



<https://www.youtube.com/watch?v=wqEBcZNGNfg>

Tzatzikiauflauf mit Gyros und Bandnudeln

Was brauchen wir für 4 Personen?

- 250 g Bandnudeln
- 500 g Schweinefleisch oder Rindfleisch (Gyros)
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 1 Becher Schmand
- 1 Becher Sahne
- 100 g Käse, geraspelter
- 1 Becher Tzatziki
- evtl. Knoblauch bei Bedarf



Und so wird's gemacht!

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abschütten.

Die Zwiebelringe zusammen mit dem Gyros anbraten. Die Paprikastreifen zugeben und mitbraten.

Die Nudeln nun abwechselnd mit dem Gyros in eine gefettete Auflaufform schichten. Tzatziki mit Schmand und Sahne verrühren (evtl. bei Bedarf mit Knoblauch würzen). Über den Auflauf gießen und mit dem geraspelten Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft ca. 10 Min. überbacken. Sofort servieren.

Hühnernudelsuppe

Was wird benötigt?

- 1 mittelgroßes Suppenhuhn
- 2 Zwiebeln
- 2 Bund Suppengrün
- 100 g Nudeln, z.B. kleine Muschelnudeln
- Salz und Pfeffer
- Öl



Und so wird's gemacht!

Das Suppenhuhn in einem großen Topf mit 2 Litern Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel 1,5 Stunden köcheln lassen.

Das Huhn aus der Brühe nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen und evtl. kleiner schneiden.

Die Zwiebeln und das Gemüse klein schneiden.

In einem anderen großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das andere Gemüse, bis auf die Petersilie, zugeben und mit der Hühnerbrühe aufgießen. 20 Minuten kochen.

In den letzten 10 Minuten die Suppennudeln unterrühren.

Zum Schluss das Suppenfleisch und die fein gehackte Petersilie unterrühren. Alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Anhang 5

Winterspiele



Karlsbader Schnitten

Was wird benötigt?

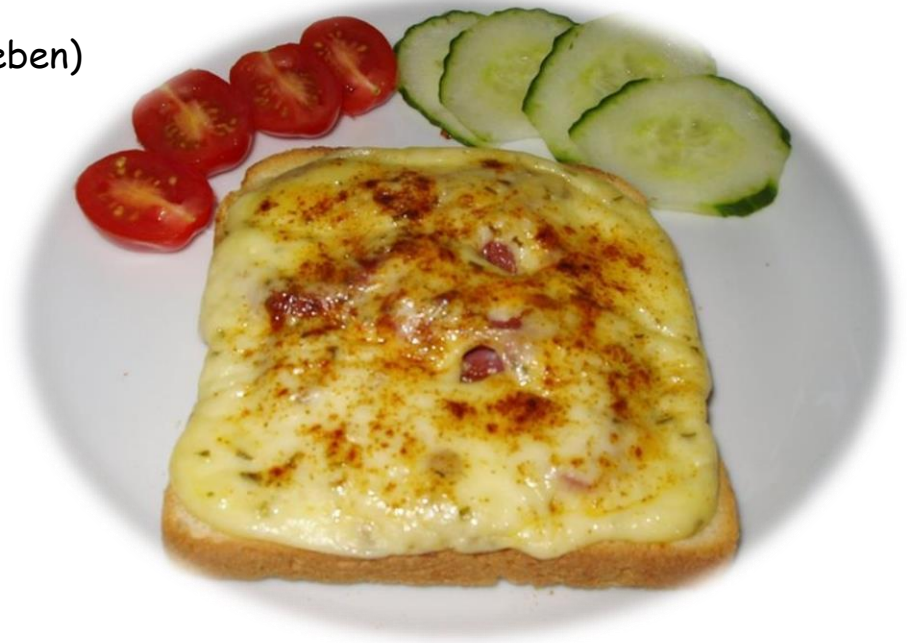
Weißbrot oder Mischbrot (in Scheiben)

Aufschnitt (je nach Vorlieben)

Butter

Käse

Worcestersoße



Und so wird´s gemacht!

1. Brotscheiben mit Butter bestreichen
2. Aufschnitt (Wurst nach Vorliebe) drauflegen
3. Eine Scheibe Käse oben drauflegen
4. bei Oberhitze in den Ofen (ca. 10 Minuten)

Wahlweise kann man auch Gurke, Tomate oder für Toast-Hawaii, Ananas auf die Wurst legen.

Wenn der Käse zerlaufen ist servieren und mit etwas Worcestersoße beträufeln.

Guten Appetit!

Original italienischer Pizzateig

Was wird benötigt?

500 Gramm	Mehl
2 Esslöffel	Olivenöl
1 Päckchen	Hefe
300 ml	lauwarmes Wasser
10 Gramm	Salz
1 Dose	Pizzasauce



Zum belegen ist alles erlaubt, was schmeckt ☺

(Kochschinken, Salami, Paprika, Thunfisch, Mais, frische Champignons, Zwiebeln, Eier, Gyros und vieles, vieles mehr)

Und so wird's gemacht

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten gut durchkneten.
2. Den Teig dann ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Nun kann der Teig ausgerollt werden. (Der Teig reicht für 2 Bleche mit normalen dünnen Pizzaboden oder 1 Blech mit dickem Pizzaboden)
4. Pizzasauce auf den Teig verteilen und im Anschluss etwas geriebenen Käse draufgeben
5. Nun kann nach Herzenslust die Pizza belegt werden
6. Als Abschluss nun wieder geriebenen Käse drüberstreuen
7. Jetzt die Pizza für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen (200°C Umluft)
8. ...und schmecken lassen ☺

