

„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 01.03.-05.03.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Mit Pixi durch die Coronazeit  Anhang 1	Ideen für kreative Osterdeko  Anhang 3	Einfach Vorlesen Hier gibt es jede Woche neuen kostenfreien Vorlesespaß!  Anhang 5	Findige Eltern... Ideen von Mutti Agnieszka *Zelten zu Hause?... und viel mehr Anhang 6	Wir empfehlen Euch Spiele, Bücher und Zeitschriften zum Ausleihen aus unserer HdF-Bibliothek (LESECLUB) Rufen Sie uns einfach unter der Tel. Nr. 03561 68510 an oder schreiben Sie ein E-Mail servicebuero@haus-der-familie-guben.de um ein Buch oder Spiel zu bestellen
					
Mittag	Mediterranes Ofengemüse Anhang 2	Gefüllte Champignons mit Schafskäse - Hackfleisch an Käsesauce Anhang 4	Toskanischer Hähnchen-Auflauf Anhang 5	Pikante Zucchinirolle Anhang 7	Spinatauflauf mit gefüllten Schinken-Käse Röllchen Anhang 8



Mit Pixi durch die Corona-Zeit

In Zeiten von Corona haben Kinder viele Fragen. Diese lustig illustrierte Pixigeschichte begleitet Familien durch eine außergewöhnliche Zeit.

Du möchtest die Pixigeschichte kostenlos runterladen?

So einfach geht's: Melde dich nach dem Klick auf den Download-Button für den Pixi-Newsletter an und bestätige deine Anmeldung in deinem Email-Postfach. Danach kannst du das Pixibuch kostenlos als pdf oder ebook-Format herunterladen.

Viel Spaß damit wünscht

Dein Pixi



Viktor und Viktoria sind All-Wisser und beobachten, was so los ist auf den Planeten. Als eines Tages eine goldene Kutsche mit einer Königin namens Corona auf dem Planeten ALFONS auftaucht, werden sie stutzig, denn plötzlich geschehen mit den Bewohnern seltsame Dinge. Immerhin, die ALFONSis wissen sich zu helfen – und die All-Wisser setzen alles daran, die anderen Planeten zu warnen.

Mediterranes Ofengemüse

Was wird benötigt?

- 1.000 g Kartoffeln
- 800 g Spitzpaprika, rot
- 400 g Champignons
- 300 g Cherrytomaten
- 200 g Feta-Käse
- 2 Zwiebel(n)
- 12 Knoblauchzehen
- viel Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- Kümmel
- Paprikapulver, rosenscharf
- Thymian
- Majoran
- Oregano
- Rosmarin



Und so wird's gemacht 😊

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Pfanne mit reichlich gutem Olivenöl aufsetzen und die gewaschenen und geschälten Kartoffeln halbieren und kurz durchschwenken. Die Spitzpaprika entkernen und ebenfalls halbiert kurz hinzugeben. Dann mit den Kräutern mischen und in eine ofenfeste Form geben.

Tomaten vierteln, Champignons halbieren und Feta in Würfel schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch nur schälen (evtl. auch mehr oder weniger Knoblauch nehmen, aber bei dieser Art Zubereitung bleibt kein extremer Knoblauchgeschmack übrig).

Alle Zutaten zu den Kartoffeln und Spitzpaprika in die Form geben, durchrühren und mit Meersalz, Pfeffer, Kümmel und scharfem Paprikapulver würzen. Nun in den Ofen für ca. 30 Minuten. Ab und zu umrühren.

Wenn die Kartoffeln gar sind, kann serviert werden.

Anhang 3/ Wochenplan März -1/2021

Quelle <https://www.pinterest.de/pin/725642558688917535/>



<https://www.pinterest.de/pin/546694842260255127/>

<https://www.pinterest.de/pin/187603140717343398/>



Gefüllte Champignons mit Schafskäse - Hackfleisch an Käsesauce

Was wird benötigt?

- 500 g Hackfleisch vom Rind, mager
- 1 Fleischtomate
- 100 g Schafskäse
- 8 Champignons (Riesenchampignons)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2,5 Pck. Schmelzkäse (Kräuter, Doppelrahmstufe)
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Paprikapulver, rosenscharf
- Salz
- 4 Scheibe/n Bacon
- Fett für die Form



Und so wird's gemacht 😊

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

In eine gefettete Auflaufform die geputzten und von den Stielen befreiten Champignons mit der Öffnung nach oben setzen.

Die Champignonstiele klein hacken. Die Tomate fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit Paprika, gehackter Petersilie und Salz zum Hackfleisch geben. Den Schafskäse fein dazu bröckeln und die Masse mit einem Schuss Wasser gut durchmengen.

Die Champignons mit der Masse füllen. Jeweils 1/2 Scheibe Bacon darüber legen. Den Schmelzkäse in einem Topf bei wenig Hitze schmelzen lassen und um die Champignons gießen. Im Ofen 45 min backen, nach 15 min jedoch mit Alufolie abdecken.

Dazu passt grüner Salat mit Zitrone.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/699971172566020/Gefuellte-Champignons-mit-Schafskaese-Hackfleisch-an-Kaesesauce.html?portionen=4>

Toskanischer Hähnchen-Auflauf



Was wird benötigt?

Für die Marinade:

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Chilisaucе
- 1 TL Preiselbeeren (aus dem Glas)
- 3 EL Ketchup

Außerdem:

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 800 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 Tomaten
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- $\frac{1}{4}$ Liter Hühnerbrühe
- Olivenöl zum Braten,
für die Form

Und so wird's gemacht 😊

Die ersten sechs Zutaten für die Marinade mischen und die gewaschenen und getrockneten Hähnchenfilets hineinlegen. Mindestens 1 Std. darin marinieren (geht auch über Nacht).

Kartoffeln schälen, größere Knollen halbieren und in Olivenöl ca. 10 Min. von allen Seiten braun braten.

Die gebratenen Kartoffeln in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform geben.

Knoblauch schälen und klein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in Ringe schneiden. 1 Zweig Thymian und 1 Zweig Rosmarin waschen und hacken. Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Kräuter im Bratfett andünsten, dann über die Kartoffeln geben.

Das Fleisch mit der Marinade auf die Kartoffeln geben und alles im Backofen bei 200 Grad ca. 15 Min. braten. Dann heiße Hühnerbrühe angießen, die Tomaten und zwei Rosmarinzweige im Auflauf verteilen und weitere 30 Min. im Ofen garen.

Anhang 6/ Wochenplan März 1/2021

Zelten zu Hause?...



Gemeinsame Spiele



Pikante Zucchinirolle

Was wird benötigt?

- 500 g Zucchini
- 5 Eier
- 75 g Mehl
- 75 g Mandeln, gemahlen
- 3 Tomaten
- 200 g Kräuterfrischkäse
- Basilikum, einige Blättchen
- Salz und Pfeffer



Und so wird´s gemacht 😊

Die Zucchini raspeln und gut abtropfen lassen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb mit Mehl und Mandeln vermischen. Zucchini dazugeben und dann den Eischnee vorsichtig unterheben. Würzen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober und Unterhitze 20 Minuten backen.

Die Tomaten klein schneiden.

Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Platte auf ein Geschirrtuch stürzen und das Backpapier abziehen, Den Frischkäse aufstreichen, Tomaten und Basilikum darauf verteilen und aufrollen. Nochmals ca. 10-15 Minuten in den Backofen geben.

Dazu passt ein Salat.

Schmeckt auch kalt sehr gut. Ideal für ein Buffet.

Spinatauflauf mit gefüllten Schinken-Käse Röllchen

Was wird benötigt?

- 450 g Rahmspinat (TK)
- 100 g Nudeln (Makkaroni)
- 5 Scheiben Kochschinken
- 5 Scheiben Käse
- 200 ml Schlagsahne
- 50 g Schmelzkäse
- 50 g Käse, gerieben
- Paprikapulver, edelsüß



Und so wird's gemacht 😊

Den Spinat auftauen und in eine Auflaufform geben. Die Makkaroni in Salzwasser kochen und abtropfen lassen.

Jede Schinkenscheibe mit jeweils einer Käsescheibe belegen. Eine Handvoll Makkaroni drauflegen und aufrollen. Die Rollen auf den Spinat legen.

Für die Soße die Sahne erhitzen. Den Schmelzkäse darin schmelzen und mit dem edelsüßen Paprikapulver würzen. Die Soße über die Schinkenrollen gießen, mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 20 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) überbacken.

*Guten
Appetit*