

„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 08.03.-12.03.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Binomische Formeln Erklärung Teil 1  Video	Findige Eltern... Ideen von Mutti Agnieszka * Zu Hause ist nie Langweilig	Binomische Formeln Erklärung Teil 2  Video	Kreatives Essen	Binomische Formeln Erklärung Teil 3  Video
		Anhang 2 		Anhang 5 	
Mittag	<i>Cremiges Erbsen-Möhren-Gemüse</i> Anhang 1	<i>Rahm-Zwiebel-Schnitzel</i> Anhang 3	<i>Curryreisintopf mit Hähnchenbrustfilet</i> Anhang 4	<i>Sauerkraut in Schinken gebacken</i> Anhang 6	<i>Schweinenackenbraten mit Sahne-Speck-Zwiebel-Soße</i> Anhang 7



Cremiges Erbsen-Möhren-Gemüse

Was wird benötigt?

- 300 g Möhren, geschält
- 100 g Erbsen, TK
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Margarine, pflanzlich
- 2 EL, gehäuft Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- evtl. Gemüsebrühepulver



Und so wird's gemacht 😊

Die Möhren je nach Dicke halbieren oder vierteln und dann in kleine Stücke schneiden. Die Gemüsemengen lassen sich selbstverständlich auch variieren. Man kann z. B. weniger Möhren nehmen und mehr Erbsen.

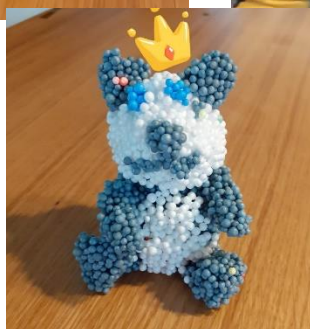
Die Möhren und die noch tiefgefrorenen Erbsen ca. 15 Minuten in der Gemüsebrühe kochen, bis die Möhren weich sind. Danach das gekochte Gemüse durch ein Sieb schütten und die Brühe in einem Behälter auffangen.

Im selben Topf nun die Margarine schmelzen lassen und das Mehl dazugeben. Die Mehlschwitze ordentlich mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend die aufgefangene Brühe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen unter die Mehlschwitze geben und dann nochmals aufkochen lassen, bis eine schön cremige Konsistenz entsteht. Danach mit den Gewürzen abschmecken und das gekochte Gemüse untermischen.

Schmeckt am besten zu Kartoffeln oder Bratkartoffeln. Oder einfach mit einer Scheibe Butterbrot.

Anhang 2/ Wochenplan/ März 2- 2021/

Zu Hause ist es nie langweilig...



Rahm-Zwiebel-Schnitzel

Was wird benötigt?

- 800 g Kalbsschnitzel oder Schweineschnitzel
- Salz
- Pfeffer
- Mehl
- 80 g Butter
- 2 m.-große Zwiebeln oder mehr
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g Crème fraîche
- 4 EL Weißwein
- Zitronensaft
- Paprikapulver



Und so wird's gemacht 😊

Die Schnitzel waschen, klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Schnitzel in der heißen Butter anbraten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Zwiebelringe in die Pfanne geben und andünsten. Die Schnitzel wieder in die Pfanne. Dann die Brühe, den Wein, die Creme Fraiche und einige Spritzer Zitronensaft dazugeben und mischen. Deckel drauf und die Schnitzel in der Soße noch ca. 10 min weiterschmoren lassen. Zwischendurch mit Pfeffer, Salz und eventuell Paprika rosenscharf abschmecken.

Curryreiseintopf mit Hähnchenbrustfilet

Was wird benötigt?

- 2 Stange/n Lauch, kleine
- 2 Möhren
- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 1,2 Liter Hühnerbrühe
- 150 g Reis
- n. B. Currypulver
- n. B. Kardamompulver
- n. B. Salz
- n. B. Korianderpulver

Für den Dip:

- 150 g saure Sahne
- n. B. Ingwerpulver
- n. B. Salz



Und so wird´s gemacht 😊

Das Gemüse putzen und waschen. Den Lauch in feine Ringe schneiden und die Möhren würfeln. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und anschließend in feine Streifen schneiden.

Die Brühe aufkochen und das Gemüse mit dem Reis hinzufügen. Abgedeckt ca. 15 bis 20 Minuten garen. Ungefähr 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Hähnchenbrustfilet dazugeben und mit garen. Mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Saure Sahne mit Ingwer und Salz würzen und als Dip zum Eintopf reichen.

Wer mag, kann mit Minze garnieren.

Anhang 5/ Wochenplan/März-2 / Kreatives Essen 😊

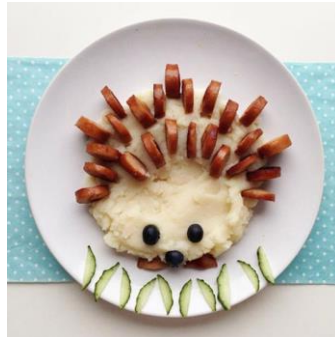
Quelle:



<https://pin.it/2sxqVxM>



<https://www.pinterest.de/pin/325314773082354087/> <https://www.pinterest.de/pin/536280268124479628/>



<https://www.pinterest.de/pin/459789443192164136/> <https://www.pinterest.de/pin/107171666122329387/>

<https://www.pinterest.de/pin/583356957953837312/>



Sauerkraut in Schinken gebacken

Was wird benötigt?

- 400 g Sauerkraut, gekochtes, erkaltetes
- 8 Scheiben Schinken (Bauernschinken, große dünne Scheiben)
- 2 $\frac{1}{2}$ dl Sahne, zum Kochen, 15 % Fett
- 2 EL Tomatenketchup
- $\frac{1}{2}$ TL Tomatenpüree
- $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnittener
- 1 Zehe Knoblauch, gepresst
- etwas Salz und Pfeffer, aus der Mühle
- 5 EL Sbrinz, geriebener
- etwas Petersilie, fein gehackte zum Bestreuen



Und so wird's gemacht 😊

Den Ofen auf 220 °C Unter-/Oberhitze vorheizen.

Das Sauerkraut gut auspressen, auf die 8 Scheiben Schinken verteilen und einrollen, so dass 8 Rollen entstehen. Die Schinkenrollen in eine ausgebutterte Gratinform legen.

Kochsahne, Ketchup, Tomatenpüree, Paprikapulver, Schnittlauch, Knoblauch, kräftig Salz und Pfeffer miteinander sehr gut verrühren. Die Sauce dann über die Schinkenrollen gießen und mit dem Käse bestreuen.

Während 15 bis 20 Minuten auf der zweituntersten Rille im heißen Ofen überbacken.

Aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreuen.

Schweinenackenbraten mit Sahne-Speck-Zwiebel-Soße

Was wird benötigt?

- 1 kg Schweinenacken
- etwas Margarine
- 150 g Speck, fetter
- 2 m.-große Zwiebeln
- 500 ml Fleischbrühe
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
- 2 TL, gehäuft Speisestärke



Und so wird's gemacht 😊

Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Schweinenacken mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter etwas Margarine heiß werden lassen und den Schweinenacken rundherum anbraten.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Speck in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden.

Den Schweinenacken aus dem Bräter nehmen, und beiseitestellen. In demselben Fett die Zwiebeln und den Speck langsam ca. 5 Minuten anbraten bzw. auslassen. Die Zwiebeln und den Speck nun mit etwas Brühe ablöschen, den Bratensatz loskochen und das Fleisch wieder mit in den Bräter geben. Den Bräter auf den Gitterrost auf der zweiten Schiene von unten für 2 Stunden in den Ofen schieben.

Das Fleisch nach einer Stunde wenden und immer etwas von der Brühe nachgießen. Es muss immer Flüssigkeit im Bräter sein.

Nach Ende der Garzeit den Ofen ausschalten, und den Bräter auf den Herd stellen. Den Braten in Alufolie wickeln, und im noch warmen Ofen 15 Minuten ruhen lassen.

Die Sahne zum Bratenfond gießen und unter Rühren aufkochen lassen. Falls die Soße zu salzig sein sollte, noch etwas Wasser angießen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße abbinden, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Das Fleisch aus der Folie wickeln, in Scheiben schneiden und mit der Soße servieren.

Dazu passen Kartoffel- oder Semmelknödel aller Art und Rotkohl oder grüne Bohnen.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2750871427117532/Schweinenackenbraten-mit-Sahne-Speck-Zwiebel-Sosse.html>