

„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 15.03.-19.03.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Mathematik Klasse 6 „Die Quersumme“  Video 	Fensterdeko Tulpe	Mathematik Klasse 6 „Teilbarkeitsregeln“  Video 	Eierangelspiel basteln	Mathematik Klasse 6 „Größer gemeinsamer Teiler“  Video 
	Die Quersumme einer Zahl ist die Summe aus den einzelnen Ziffern der Zahl.....	<i>Anhang 2</i> 	Jede Zahl, deren letzte Stelle durch 2 teilbar ist, ist durch 2 teilbar.....	<i>Anhang 5</i> 	Der größte gemeinsame Teiler ist immer größer oder gleich 1, weil 1 jede Zahl teilt....
Mittag	<i>Kartoffelpfanne mit Rucola und Schafskäse</i> <i>Anhang 1</i>	<i>Sauerkraut-Wurstsuppe</i> <i>Anhang 3</i>	<i>Bratwurst mit Paprikazwiebeln</i> <i>Anhang 4</i>	<i>Eierangelspiel</i> <i>Anhang 6</i>	<i>Zürcher Geschnetzeltes</i> <i>Anhang 7</i>



Kartoffelpfanne mit Rucola und Schafskäse

Was wird benötigt?

- 1.400 g Kartoffeln, festkochend
- 2 große Zwiebeln
- 600 g Cherrytomaten
- 2 Handvoll Rucola
- 300 g Schafskäse
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- Oregano
- 4 Becher saure Sahne
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zitronen
- Salz und Pfeffer
- Kräuter der Provence



Und so wird's gemacht 😊

Die Kartoffeln werden in Wasser bissfest gekocht.

In der Zwischenzeit werden die Tomaten halbiert, die Zwiebel klein gewürfelt, der Rucola gewaschen und der Schafskäse in Würfel geschnitten. Wenn die Kartoffeln gar sind, werden sie geschält und man lässt sie abkühlen bevor sie in Spalten geschnitten werden.

Dann wird der Dip zubereitet. Dazu mischt man die saure Sahne mit etwas Zitronensaft und würzt ihn mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence und klein geschnittenem Knoblauch.

Als nächstes wird Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzt und die Kartoffeln werden darin goldbraun gebraten. Dann gibt man die Zwiebel dazu und lässt es noch einmal etwas braten. Zum Schluss gibt man die Tomaten, den Rucola, die Gewürze und Saft von einer halben Zitrone in die Pfanne, rührt ein paar Mal um und gibt den Schafskäse dazu.

Die Kartoffelpfanne wird mit dem Dip serviert.

Tulpen - Fensterdekoration

Was wird benötigt?

- farbiges Kopierpapier,
- Klebefilm,
- Stifte zum Bemalen,
- Schere,
- Bastelvorlagen Tulpenblüten

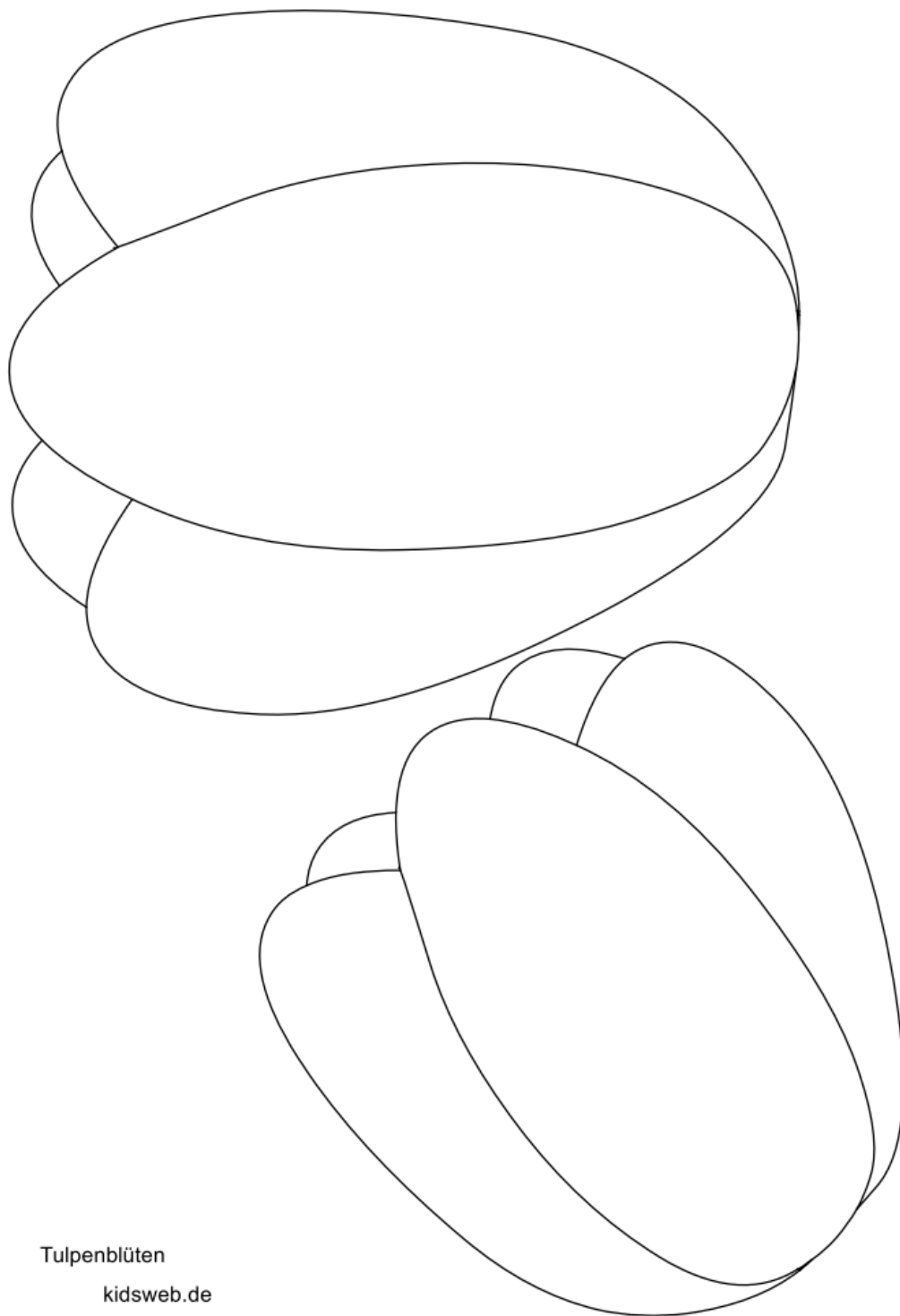
Die Tulpenblüten-Bastelvorlage wird ausgedruckt und ausgeschnitten.

Wer Lust hat kann die Blüten noch mit Stiften bemalen oder mit farbiger Kreide schattieren.

Aus grünem Papier werden "frei Schnauze" die Blätter und die Tulpenstiele ausgeschnitten.

Die Tulpen werden "blind" geklebt. Dazu wird ein Stück Klebefilm gerollt und zwischen die verschiedenen Papierlagen geklebt.

Die Blätter nur punktuell ankleben, so sehen die Tulpen plastischer aus. Die Tulpen werden auf das Fenster ebenfalls mit Klebefilmröllchen geklebt. Fertig!



Tulpenblüten
kidsweb.de

Sauerkraut-Wurstsuppe

Was wird benötigt?

- 300 g Sauerkraut, roh
- 1 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Schweineschmalz
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Zucker
- 1 $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe (selbst gemacht oder instant)
- 1 große Kartoffeln
- 300 g Fleischwurst
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Senf, scharf
- 2 TL Petersilie, gehackt
- 1 Becher Sahne



Und so wird's gemacht 😊

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Sauerkraut etwas klein schneiden.

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebel-/Knoblauchwürfel darin anbraten. Das Sauerkraut und die Gewürze hinzufügen. Mit Brühe angießen. Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Kartoffel schälen, fein reiben und ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Von der Fleischwurst nun die Haut abziehen, in Würfel schneiden und in die Suppe geben. Pikant mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf abschmecken. Die Sahne dazugeben. Mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Dazu schmeckt frisches Brot.

Bratwurst mit Paprikazwiebeln

Was wird benötigt?

- 640 g Bratwurst
- 4 Zwiebeln, rot
- 2 TL Puderzucker
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver, geräuchert, mild, süß
- 2 Msp. Paprikapulver, rosenscharf
- 2 TL Brühe, gekörnte
- 4 EL Rapsöl
- n. B. Salz



Und so wird´s gemacht 😊

1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste kurz braten. Die Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln. Beide Paprikasorten zu den Zwiebeln geben und vermischen.

In einem Topf 1 EL Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Gleich das Tomatenmark und den Puderzucker dazugeben und mit andünsten. Die gekörnte Brühe in 100 ml Wasser auflösen und dazu gießen. Die Würste aus der Pfanne nehmen und dazugeben. Das Gericht evtl. mit Salz würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

Eierangelspiel basteln

Was wird benötigt?

- Bunte Kunststoffeier,
- je Ei einen kleinen Magneten,
- je Angel eine Perle,
- einen Magneten und eine Schnur,
- Klebepistole,
- Ess-Stäbchen,
- einen Behälter



Dieses preiswerte selbstgemachte Angelspiel kann man auch ganz prima mit einem Wasserbehälter spielen.

Einfach mal ein Wettangeln zu Ostern oder anderen schönen Tagen veranstalten.

An einem Kindergeburtstag könnten sich alle Kinder ein eigenes Angelspiel basteln.

Durch den Einsatz einer Klebepistole, lässt sich das Spiel sehr schnell basteln und einsetzen.

Von den Eiern werden die Schnüre abgeschnitten und auf diese Stelle werden die Magnete geklebt.





An die Perlen werden die Schüre gefädelt.

Die Perlen werden auf einen Magneten geklebt.

Das Ess-Stäbchen wird oben eingeritzt und die Schnur angebunden.

Es bietet sich an, die Bindestelle noch mit etwas Kleber zu sichern



Bastelt man das Eierangelspiel mit größeren Kindern, können aufgeklebte Zahlen oder Sprüche das Eierangelspiel noch interessanter gestalten.

Gebratener Spitzkohl mit Kabeljaufilet

Was wird benötigt?

- 4 Kabeljaufilets oder anderes Fischfilet
- 1 Spitzkohl
- 2 m.-große Zwiebeln
- 150 g Speck, gewürfelt
- 2 TL Zucker
- 1 EL Mandeln oder Haselnüsse, gemahlen
- 100 ml Schlagsahne
- Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- etwas Mehl
- evtl. Zitronensaft



Und so wird's gemacht 😊

Den Spitzkohl säubern, Zwiebeln schälen und beides in Streifen schneiden. Spitzkohl mit Zwiebeln und Speckwürfeln in etwas Öl anbraten. Den Zucker darüber streuen und etwas karamellisieren lassen. Sobald der Spitzkohl weich ist und eine schöne Farbe hat, mit der Sahne ablöschen.

Nun die gemahlene Nüsse unterrühren. Diese sorgen für eine leichte Bindung der Soße. Falls mehr Soße gewünscht wird, einfach die Sahnemenge erhöhen oder mit einem zusätzlichen Schuss Weißwein verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht bemehlen. Sobald der Spitzkohl im Topf bzw. in der Pfanne ist, auch den Fisch in einer Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Wer möchte, kann noch etwas Zitronensaft darüber geben.

Durch die kurzen Garzeiten von Spitzkohl und Fischfilet haben Sie in wenigen Minuten ein sehr leckeres Gericht gezaubert.

Dazu gibt es bei uns selbstgemachte Remouladensoße oder eine Honig-Senf-Dill-Soße.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2575891403641353/Gebratener-Spitzkohl-mit-Kabeljaufilet.html>

Zürcher Geschnetzeltes

Was wird benötigt?

- 500 g Kalbfleisch (Lende, Keule oder Schnitzelstück)
- 1 große Zwiebeln
- 30 g Margarine
- 250 g Champignons, geputzt, blättrig geschnitten
- 15 g Mehl
- 125 ml Fleischbrühe, heiß
- 125 ml Weißwein
- Salz und Pfeffer
- 125 g Sahne
- $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
- Paprikapulver, edelsüß zum Bestäuben



Und so wird's gemacht 😊

Trockengetupftes Kalbfleisch schräg zur Faser ganz fein schneiden oder schnetzeln. Zwiebel fein hacken.

Margarine in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig braten, Kalbsgeschnetzeltes zugeben und in 5 Minuten unter häufigem Wenden bräunen lassen.

Die Champignons in einer anderen Pfanne in wenig heißem Fett 5 Minuten andünsten. Zum Fleisch geben. Mehl darüber stäuben und unterrühren. Mit heißer Fleischbrühe und Weißwein aufgießen. Stark erhitzen, aber nicht kochen lassen. Anschließend salzen und pfeffern und die Sahne in die Soße rühren. Erneut noch einmal erhitzen, aber nicht kochen lassen, sonst kann die Sahne gerinnen.

Geschnetzeltes in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen und Paprikapulver darüber stäuben. Sofort servieren.

Dazu passen Rösti oder körnig gekochter Reis.