

# „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!

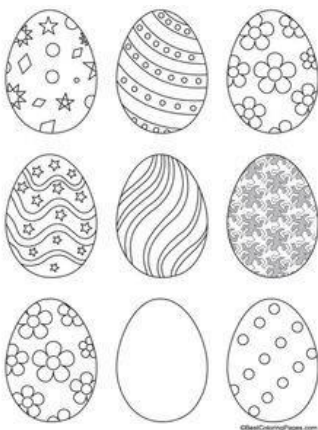
Wochenplan für den 22.03.-26.03.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote</b>	<b>Osterdekorationen</b>	Dreisatz einfach erklärt   <a href="#">Video</a> 	<b>Findige Eltern...</b> Ideen von Mutti Agnieszka * Heute machen wir Zuckerwatte	Maßeinheiten umwandeln   <a href="#">Video</a> 	<b>Kalte Platten zu Ostern dekorieren</b>
	<i>Anhang 1</i> 		<i>Anhang 4</i> 		<i>Anhang 7</i> 
<b>Mittag</b>	<i>Fleischklopse mit Meerrettichsoße</i>  <i>Anhang 2</i>	<i>Gefüllte Paprika</i>  <i>Anhang 3</i>	<i>Gemüsepfanne mit Reis</i>  <i>Anhang 5</i>	<i>Hähnchengeschnetzeltes</i>  <i>Anhang 6</i>	<i>Zwiebelfleisch</i>  <i>Anhang 8</i>



## Anhang 1/ Ideenwochenplan/März 3/Osterdekorationen

### Quelle

<https://www.pinterest.de/pin/354869645631400215/>, <https://www.pinterest.de/pin/536280268126756357/>,  
<https://www.pinterest.de/pin/312015080409487854/>, <https://www.pinterest.de/pin/68739272329/>,  
<https://www.pinterest.de/pin/174514554293172759/>, <https://www.pinterest.de/pin/76209418679114344/>,  
<https://www.pinterest.de/pin/74724576314283323/>



# Fleischklopse mit Meerrettichsoße

## Was wird benötigt?

- 1 kg Hackfleisch vom Schwein
- 2 Brötchen
- 2 Eier
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, gepresst
- 2 EL Petersilie, gehackte
- Salz und Pfeffer
- 1 Liter Fleischbrühe
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 200 ml Milch
- 1 EL Meerrettich (Sahnemeerrettich)
- 1 Schuss Sahne
- Muskat
- Thymian



## Und so wird's gemacht 😊

Aus den Zutaten pflaumengroße Klöße formen. Fleischbrühe zum kochen bringen, Klopse dazugeben, Hitze reduzieren und ca. 10 min. ziehen lassen.

Brühe durchsieben, 0,4 l auffangen.

Aus Butter, Mehl (Mehlschwitze), Milch, Brühe eine Soße zubereiten, salzen, pfeffern, Meerrettich darin schmelzen lassen, einen Schuss Sahne dazugeben.

Die Klöße wieder zur Soße geben und 5 Min. bei geringer Hitze ziehen lassen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

# Gefüllte Paprika

## Was wird benötigt?

- 10 Spitzpaprika
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe/n Knoblauch
- etwas Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
- n. B. Paprikapulver
- 100 g Reis, gekochter
- 1 Ei
- 1 kl. Dose Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- etwas Zucker
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl



## Und so wird's gemacht 😊

Aus dem Hackfleisch, dem Reis, dem Ei, der Zwiebel und dem Knoblauch einen Hackfleischteig herstellen und mit den Gewürzen abschmecken. Das Hackfleisch anschließend in die Paprikaschoten füllen. Wenn von dem Hackfleischteig etwas übrig bleibt, könnt ihr daraus noch kleine Hackfleisch-Bällchen formen. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und etwas anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, das Tomatenmark dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die gefüllten Paprikaschoten und die Bällchen in die Soße geben auf dem Herd 30 bis 40 Minuten schmoren. Dazu gibt es Reis.

Experten-Tipp: Die gefüllten Paprikaschoten könnt ihr auch im Backofen garen. Dann bietet es sich an, die gefüllten Schoten auch noch mit etwas Käse zu überbacken. Für diese Variante bietet es sich an, das Hackfleisch kurz anzubraten, bevor es in die Schoten gefüllt wird.



## Anhang 4/ Ideenwochenplan März 3

Findige Eltern... Heute machen wir Zuckerwatte



Vor der Arbeit



Nach der Arbeit...



# Gemüsepfanne mit Reis

## Was wird benötigt?

- 500 g Paprikaschoten, gemischt
- 250 g Pilze
- 200 g Feta-Käse
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 TL Paprikamark
- 1 Beutel Reis
- 250 ml Cremefine zum Kochen
- etwas Cayennepfeffer
- etwas Pfeffer
- etwas Paprikapulver
- Fett zum Braten



## Und so wird's gemacht 😊

Als Erstes das Gemüse waschen und klein schneiden. Dann die Pilze und die Paprikawürfel in einer Pfanne anbraten und mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit den Reis aufsetzen.

Nach dem Abschmecken das Paprikamark zugeben und einige Minuten mitbraten. Jetzt die Cremefine und die Lauchzwiebeln zugeben, umrühren und aufkochen lassen. Zuletzt den Feta und den gekochten Reis zugeben.

*Guten  
Appetit*

# Hähnchengeschnetzeltes

## Was wird benötigt?

- 7 Hähnchenfilets
- n. B. Vegeta
- n. B. Salz
- n. B. Paprikapulver
- 200 g Käse
- 200 g Schinken oder Speck
- n. B. Olivenöl
- 3 kleine Zwiebeln oder 1 große
- 400 g Champignons
- 2 EL Mehl
- 400 ml Wasser
- 200 g Crème fraîche oder Schmand
- 1 Knoblauchzehen
- n. B. Pfeffer



## Und so wird's gemacht 😊

Als erstes das Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen, danach klopfen und mit Vegeta, Salz und Paprikapulver würzen. Auf dem Filet nun den Schinken und den Käse verteilen, einrollen und mit einem Zahnstocher befestigen.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Hähnchenrouladen von allen Seiten scharf anbraten, danach jede in fünf Stücke schneiden und die Fleischstücke beiseitestellen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in der Pfanne glasig braten. Nun kommen die geschälten und in Scheiben geschnittenen Champignons mit dazu. Braten, bis die Flüssigkeit verdampft, da die Champignons etwas Wasser abgeben. Wenn das geschehen ist, kommt das Mehl dazu, dieses kurz mit anschwitzen, anschließend das Wasser dazugeben und köcheln lassen, bis die Sauce sich verdickt hat.

Zuletzt kommt die Crème fraîche und eine ausgepresste Knoblauchzehe hinzu. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Die Sauce in eine feuerfeste Form gießen, die Hähnchenstücke darauf verteilen und das Gericht im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 20 - 25 Minuten überbacken.

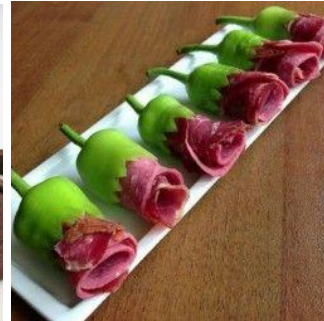
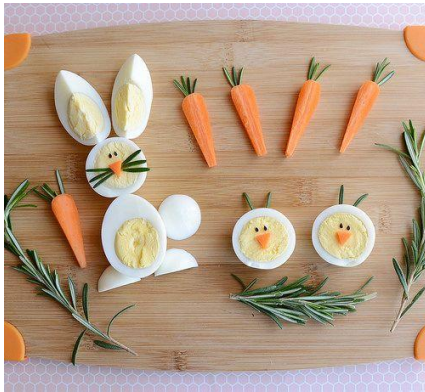
Dazu eignen sich hervorragend Reis, Kartoffeln, Rösti oder einfach ein Stück selbstgebackenes Brot.



## Anhang 7/ Ideenwochenplan/ März 3/ Kalte Platte zu Ostern dekorieren

Quelle

<https://www.pinterest.de/pin/475270566907810544/>, <https://www.pinterest.de/pin/830703093747832093/>,  
<https://www.pinterest.de/pin/830703093747832095/>, <https://www.pinterest.de/pin/841962092812707439/>,  
<https://www.pinterest.de/pin/93660867237936079/>, <https://www.pinterest.de/pin/313703930294772493/>,  
<https://www.pinterest.de/pin/70437477923552/>, <https://www.pinterest.de/pin/830703093747832097/>,  
<https://www.pinterest.de/pin/830703093747832092/>, <https://www.pinterest.de/pin/830703093747832105/>,  
<https://www.pinterest.de/pin/678917712555594331/>





# Zwiebelfleisch

## Was wird benötigt?

375 g Fleisch, gare Reste von Rind oder Schwein

40 g Fett

3 Zwiebeln

125 ml Fleischbrühe

Salz



## Und so wird's gemacht 😊

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, in heißem Fett anbraten. In feine Scheiben oder Würfel geschnittenes Fleisch zugeben, leicht anrösten, mit Fleischbrühe auffüllen, einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

