


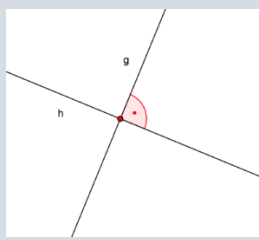

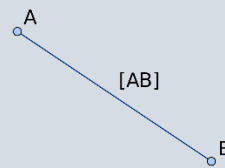

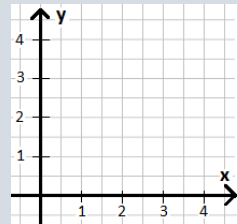


# „Corona-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



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 12.04.-16.04.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote</b>	Geometrie „parallel und senkrecht“   <a href="#">Video</a>	<b>Findige Eltern</b> Ideen von Mutti Agnieszka	Geometrie „Strecke, Strahl, Gerade“   <a href="#">Video</a>	Schiessbüchse	Das Koordinatensystem   <a href="#">Video</a>
		<i>Anhang 2</i>  		<i>Anhang 5</i>  	
<b>Mittag</b>	<i>Lachsfrikadellen</i>  <i>Anhang 1</i>	<i>Möhren-Kartoffel-Topf</i>  <i>Anhang 3</i>	<i>Cowboy Gulasch</i>  <i>Anhang 4</i>	<i>Hähnchen mit Pastinakenpüree und Gemüse</i>  <i>Anhang 6</i>	<i>Schnelle Paella</i>  <i>Anhang 7</i>



# Lachsfrikadellen

## Was wird benötigt?

- 200 g Lachsfilets, frisch oder TK
- 200 g Lachs (Räucherlachs)
- 1 Limette
- 3 Zweige Dill
- 20 g Ingwer
- 80 g Staudensellerie
- 1 Eiweiß
- 1 EL Speisestärke
- 30 g Butterschmalz
- Salz und Pfeffer



## Und so wird's gemacht ☺

Beide Lachssorten sehr fein würfeln. Die Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Staudensellerie waschen, schälen und fein würfeln.

Die Lachswürfel mit der Hälfte des Limettensaftes, Limettenschale, Dill, Staudensellerie, Ingwer, Eiweiß und Speisestärke in eine Schüssel gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Aus der Hackmasse 8 gleich große Frikadellen formen und im heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Frikadellen 5 - 8 Minuten zu Ende garen.

Die Hackmasse erscheint im rohen Zustand sehr feucht. Das macht aber nichts, sie werden trotzdem fest.

Ich habe auch das Eigelb dazugegeben. Hat meiner Ansicht nach nichts ausgemacht.

Ich habe Reis dazu gemacht und aus dem Rest des Limettensaftes, einem guten Stück Butter und dem Bratsaft ein Sößchen gekocht. Zum Originalrezept wird Gurkensalat (bzw. Gurkennudeln) mit weißem Balsamico (und dem Rest Limettensaft) empfohlen.

## Anhang 2/Wochenplan April 2/2021

Eines Tages zu Hause nur mit meiner Tochter... sagt Mutti Agnieszka



# Möhren - Kartoffel - Topf

## Was wird benötigt?

- 1 kg Möhren
- 5 m.-große Kartoffeln
- 2 m.-große Zwiebeln
- Öl oder Margarine
- 1  $\frac{1}{2}$  Liter Gemüsebrühe oder Rinderbrühe, kräftige  
Salz und Pfeffer, aus der Mühle
- 3 EL Petersilie, gehackt oder andere Kräuter  
Würstchen oder Schinkenwürfel nach  
Geschmack
- evtl. süße Sahne, Schmand oder Creme fraiche
- evtl. Kerne



## Und so wird's gemacht ☺

Die gehackten Zwiebeln im Fett hell anschwitzen, die in Scheiben geschnittenen Möhren & die Kartoffeln dazu geben, durchrühren, pfeffern & die Brühe angießen. Zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen, kurz mit dem Pürierstab zerkleinern, so dass noch Stückchen bleiben. Evtl. süße Sahne, Schmand oder Creme fraiche dazu (muss aber nicht) noch mal abschmecken, Würstchen oder Schinkenwürfel rein geben und mit den Kräutern bestreuen.

Wer mag, kann auch geröstete Sonnenblumen, Kürbis oder sonstige Kerne darüber geben.

Falls die Suppe nach dem Pürieren oder dem Aufwärmen zu dick geworden ist, Brühe dazugeben und kurz aufwallen lassen.

# Cowboy-Gulasch

Was wird benötigt?

- 1 kg Gulasch vom Rind, die Stücke entgegen der Faserung halbieren
- 2 EL Öl
- 2 Zwiebel(n), grob gewürfelt
- 1 Dose Tomaten, gestückelt mit Saft (400 ml)
- 1 Dose Kidneybohnen, mit Saft (400 ml)
- 1 Dose Chilibohnen, in würziger Sauce (400 ml)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL, gehäuft Chilipulver
- $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer, schwarz
- $\frac{3}{4}$  TL Kreuzkümmel, gemahlen
- $\frac{1}{4}$  TL Oregano, getrocknet (optional)
- 2 Prisen Zucker
- 250 ml Rinderbrühe, gewürzt, ca.
- Salz
- Tabasco



**Und so wird's gemacht ☺**

Zunächst wird das Rindergulasch in heißem Öl von allen Seiten kurz scharf angebraten und in den Crock Pot gegeben. Nun die Hitze etwas reduzieren. Im verbliebenen Öl werden daraufhin die Zwiebeln glasig gedünstet und ebenfalls in den Topf gefüllt. Tomaten, Bohnen und Gewürze in den Topf geben und alles kurz vermengen. Mit der Rinderbrühe so weit auffüllen, dass das Gericht knapp bedeckt ist. Zudecken. Die Schmorzeit beträgt 4 - 5 Stunden auf höchster Stufe.

Vor dem Servieren mit Salz und ggf. Tabasco abschmecken.

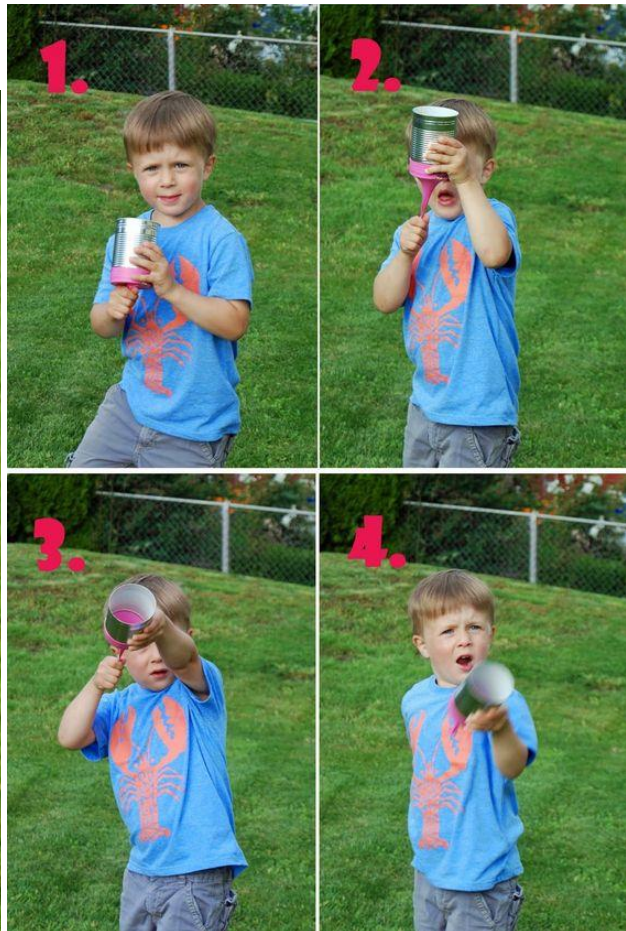
Tipp: Das Gericht lässt sich bereits am Vortag sehr gut vorbereiten.

## Schiessbüchse

### Quelle:

<https://www.pinterest.de/pin/546694842261724893/>

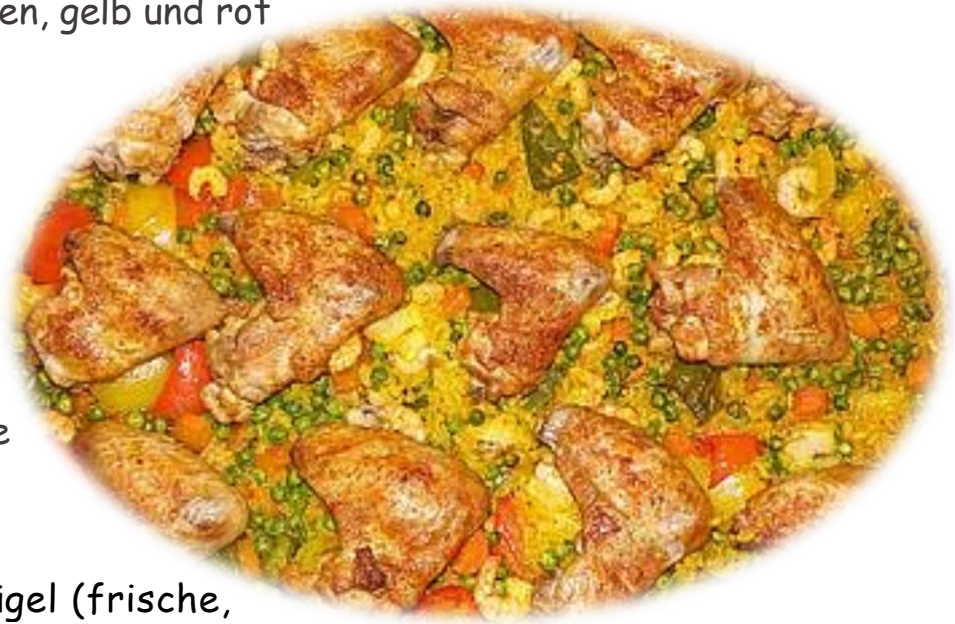
<https://www.pinterest.de/pin/68257750582687403/>



# Schnelle Paella

## Was wird benötigt?

- 2 Paprikaschoten, gelb und rot
- 3 EL Öl
- 300 g Risottoreis
- Safran
- Kurkuma
- 700 ml Gemüsebrühe
- 300 g Erbsen, TK
- 600 g Hähnchenflügel (frische, gewürzt)



## Und so wird's gemacht ☺

Paprika in grobe Würfel schneiden, in dem Öl andünsten. Risottoreis zugeben, mit Safran und Kurkuma kräftig würzen, andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, TK-Erbsen zugeben, einmal aufkochen lassen. Alles auf die Fettpfanne des Backofens geben, mit den Hähnchenflügeln belegen und bei 200°C ca. 30 Minuten im Ofen garen.

Mit Zitronenspalten garniert servieren.

Die Paella kommt gut bei Kindern an, da die Hähnchenflügel sehr beliebt sind.

Das Gemüse kann nach Belieben auch ausgetauscht oder ergänzt werden, ebenso kann man mit Fleisch und Fisch ergänzen.

# Hähnchen mit Pastinakenpüree und Gemüse

## Was wird benötigt?

### Für das Püree: (Pastinakenpüree)

6 Pastinaken  
8 m.-große Kartoffel(n)  
400 ml Milch  
4 EL, gehäuft Butter  
Salz  
etwas Petersilie oder Kresse

### Für das Gemüse:

4 kleine Möhren  
4 kleine Pastinaken  
4 Handvoll Bohnen  
4 EL Butterschmalz  
Salz und Pfeffer

### Für das Fleisch:

600 g Hähnchenbrustfilets  
4 EL, gestr. Tomatenmark  
Salz und Pfeffer



## Und so wird´s gemacht 😊

### Pastinakenpüree:

Die Kartoffeln und die Pastinaken schälen und in gleich große Stücke schneiden (ca. 3 x 3 cm) und kurz unter Wasser halten und abwaschen. Die Stücke in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen, so lange kochen, bis alles weich ist (am besten mit dem Messer testen, ob es sich leicht oder schwer durchstechen lässt). Die Kochzeit beträgt ca. 15 Min.

Dann Wasser abgießen und mit einem Stampfer alles klein machen, bis möglichst wenig große Stücke übrig sind. Anschließend einen kleinen Schuss warme Milch dazugeben und die restlichen Stücke zerstampfen. Danach die restliche Milch



unterrühren, das Püree salzen und etwas Butter dazugeben. Die Petersilie oder Kresse entweder auch dazugeben und unterrühren oder zum Schluss nur über das Püree streuen.

**Gemüse:**

Die Möhre und die Pastinake schälen und in Stücke schneiden. Bei den Bohnen die Enden abschneiden und das Gemüse kurz abwaschen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz das Gemüse unter mittlerer Hitze gar braten, dann etwas salzen und pfeffern.

**Fleisch:**

Das Hähnchenfleisch salzen, pfeffern und mit Tomatenmark und Paprikapulver einreiben. Es soll nur eine dünne Schicht sein.

In einer Pfanne mit Butterschmalz das Hähnchenfleisch scharf von allen Seiten 2 Min. anbraten, danach die Hitze reduzieren und das Fleisch 5 Min. weiterbraten, nach 2 Min. wenden. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in Alufolie ein paar Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch mit dem Püree und dem Gemüse anrichten.

*Bon // Appétit*