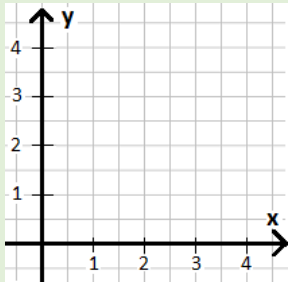
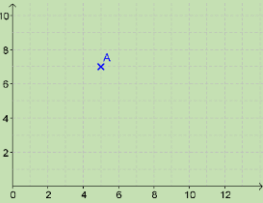
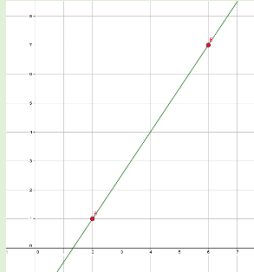
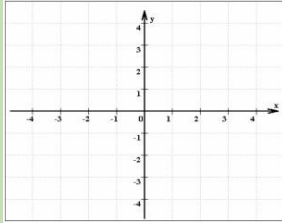
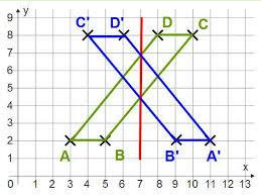


„Corona-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



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 19.04.-23.04.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Koordinatensystem: Einen Punkt richtig einzeichnen & ablesen 👉 Video 👈	Koordinatensystem - Punkt (x y) eintragen 👉 Video 👈	lineare Funktion (Graph) zeichnen im Koordinatensystem 👉 Video 👈	Koordinatensystem mit negativem Bereich 👉 Video 👈	Achsen Spiegelung im Koordinatensystem 👉 Video 👈
					
Mittag	<i>Bärlauch-Risotto</i> <i>Anhang 1</i>	<i>Eierragout</i> <i>Anhang 3</i>	<i>Kartoffel grüner Spargel Suppe</i> <i>Anhang 4</i>	<i>One Pot Pasta à la Lasagne</i> <i>Anhang 6</i>	<i>Seelachs mit Tomatenkruste</i> <i>Anhang 7</i>



Bärlauch-Risotto

Was wird benötigt?

- 160 g Risottoreis (z. B. Arborio)
- 30 g Schalotten
- 80 ml Weißwein
- 800 ml Fleischbrühe
- 30 g Ziegenfrischkäse
- 30 g Parmesan
- 30 g Butter
- $\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch, fein geschnitten
- 200 g Spargel, grün, in Scheiben geschnitten



Und so wird´s gemacht 😊

Schalotte schälen, würfeln und in etwas Butter dünsten. Risottoreis zugeben und angehen lassen, bis er glasig erscheint. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Leicht salzen. Unter ständigem, behutsamem Rühren nach und nach Brühe zugeben und 15 - 20 Min. kochen, bis der Reis gar ist. 3 Minuten vor dem Garenden die in 5 mm dünne Scheibchen geschnittenen grünen Spargel zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss geriebenen Parmesan, Ziegenkäse, Butter und den fein geschnittenen Bärlauch unterrühren.

Noch etwas ziehen lassen und dann in tiefen Tellern anrichten.

Eierragout

Was wird benötigt?

8 Eier

Für die Sauce:

- 30 g Butter oder Margarine
- 30 g Mehl
- 375 ml Brühe
- 1 Eigelb
- 125 ml Sahne
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Schnittlauch, gehackt
- 1 EL Dill, gehackt
- 1 EL Kapern
- $\frac{1}{4}$ Zitrone, davon der Saft
- Salz und Pfeffer



Und so wird´s gemacht 😊

Eier hart kochen, abschrecken, schälen.

Butter oder Margarine erhitzen, Mehl einstreuen, kurz anschwitzen und mit Brühe aufgießen. 7 Minuten kochen lassen.

Eigelb mit Sahne verquirlt in die heiße, aber nicht mehr kochende Soße rühren. Dann gehackte Kräuter und Kapern hineingeben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Eier vierteln oder sehr große achteln und in der Soße warm werden lassen.

Sofort servieren, sonst bekommt das Ragout eine hässliche Haut.

Dazu: Salzkartoffeln und einen kleinen Chicoréesalat.

Kartoffel-grüner Spargel-Suppe

Was wird benötigt?

- 4 m.-große Kartoffeln, geschält und grob gewürfelt
- 8 Stangen Spargel, grün, in etwa 2 cm Stücke geschnitten
- 1 m.-große Zwiebel, geschält und grob gewürfelt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 125 g Crème fraîche
- 1 Schuss Weißwein, zum Ablöschen
- 2 Schuss Olivenöl



Und so wird´s gemacht 😊

Olivenöl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Temperatur die Zwiebeln und Kartoffeln darin etwa 2 - 3 Minuten anbraten. Mit der Brühe ablöschen und, aufkochen lassen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind..

Dann den Spargel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten und wenn er etwas Farbe angenommen hat, mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Warten bis der Weißwein verkocht ist und dann den Spargel in die Suppe geben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann probieren ob der Spargel weich ist. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Crème fraîche dazugeben und noch mal kräftig mixen.

One Pot Pasta à la Lasagne

Was wird benötigt?

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 2 EL Öl, neutrales
- 2 m.-große Zwiebeln, geputzt und fein gewürfelt
- 1 kleine Paprikaschote rot, geputzt und fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzweibel
- Salz und Pfeffer, weißer
- 3 EL Kräuter, italienische, getrocknet
- 500 g Tomaten, passierte (1 Tetrapack)
- 400 g Tomaten, stückige (1 Dose)
- 500 ml Rinderbrühe evtl. instant
- 250 g Bandnudeln, kurze, breite
- 1 EL Basilikum, getrocknet
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 6 EL Parmesan, frisch gerieben
- 125 g Ricotta
- 50 g Gouda, gerieben



Und so wird's gemacht 😊

Öl in einem weiten Topf mit Deckel und hohem Rand erhitzen und das Hack krümelig braten, es sollte noch saftig bleiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel- und Paprikawürfel zufügen und anschwitzen. Knoblauch und italienische Kräuter unterrühren. Alles mit den beiden Tomatensorten und der Brühe ablöschen. Nudeln unterrühren und aufkochen lassen. Unter Rühren 5 Minuten köcheln. Mit Basilikum, Oregano und 3 EL Parmesan würzen. Die Nudeln sollten knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Deckel auflegen und 10 - 15 Minuten (je nach Nudelsorte) garen, dabei immer mal wieder umrühren.

Anhang 4

Ricotta mit Hilfe von 2 TL in kleinen Klecksen auf die Nudelmischung geben, gleichmäßig mit 3 EL Parmesan und dem Gouda bestreuen. Mit Deckel bei kleiner Wärme (oder ausgeschaltetem Herd) 5 Minuten schmelzen lassen.

Tipp: Wenn der verwendete Topf ofenfest ist, kann man ihn auch zum Überbacken für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Seelachs mit Tomatenkruste

Was wird benötigt?

- 2 Zehen Knoblauch
- 40 g getrocknete Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Paniermehl
- 4 EL Parmesan, gerieben
- 40 g Butter, weiche
- Salz und Pfeffer
- 4 Seelachsfilets à 150 g
- 4 EL Zitronensaft
- Fett für die Form



Und so wird´s gemacht 😊

Tomaten würfeln, Petersilie und Knoblauch fein hacken. Mit Paniermehl, Parmesan und Butter zusammenkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze auf der 2. Schiene von unten heiß werden lassen.

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Bröselmischung auf den Filets verteilen und andrücken. Fisch in eine heiße Auflaufform legen und 15 min. auf der 2. Schiene von unten garen.