

„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 03.05.-07.05.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Maßstab vergrößern & verkleinern 👉 Video 👈	Maßeinheiten umrechnen (Längen) 👉 Video 👈	Maßeinheiten umrechnen (Gewicht) 👉 Video 👈	Potenzen – Grundlagen 👉 Video 👈	Maßstab berechnen 👉 Video 👈
	Mutmachwoche <i>Anhang 1</i> 	Mutmachwoche <i>Anhang 3</i> 	Mutmachwoche <i>Anhang 5</i> 	Mutmachwoche <i>Anhang 7</i> 	Mutmachwoche <i>Anhang 9</i> 
Mittag	<i>Bärlauch - Pfannkuchen mit Spargel - Schinkenfüllung</i> <i>Anhang 2</i>	<i>Schnelle Kartoffelsuppe</i> <i>Anhang 4</i>	<i>Brathähnchen mit Tomaten und Rosmarin</i> <i>Anhang 6</i>	<i>Eier- Blumenkohl-Ragout</i> <i>Anhang 8</i>	<i>Schnelle Pizza- Ofenkartoffeln</i> <i>Anhang 10</i>



Anhang 1- Ideenwochenpläne 22

Quelle: <https://www.pinterest.de/pin/385480049358048399/>



Bärlauch - Pfannkuchen mit Spargel - Schinkenfüllung

Was wird benötigt?

200 g	Mehl	5 EL	Sahne
3	Eier	2 EL	Frischkäse
100 ml	Milch	8 Scheiben	Schinken, gekochter
1 Schuss	Mineralwasser		Kräuter, (nach Lust und Laune)
etwas	Pfeffer		Kirschtomaten
2 TL	Pesto (Bärlauchpesto)		Käse, gerieben
20 Stangen	Spargel	1	Ei
			Zitrone(n)
			Salz



Und so wird's gemacht 😊

Den Spargel schälen und in Wasser mit Zitrone und einem Stück Butter abkochen. Aus Mehl, Milch, Eiern und einem Schuss Sprudelwasser einen glatten, dünnen Pfannekuchenteig herstellen (die Angaben sind nicht zu ernst zu sehen, denn ich mach das immer ohne Abmesserei)! Zum Schluss das Bärlauchpesto unterrühren, der Teig darf schon eine kräftige grüne Farbe haben!

Aus dem Ei, etwas Pfeffer, Salz, den Kräutern, dem Frischkäse und der Sahne bzw. Milch eine ziemlich dickflüssige Soße herstellen.

Den Spargel abseien und auf die Seite stellen!

Die Pfannekuchen in Butter ausbacken!

Jeden Pfannkuchen mit der Soße bestreichen, Schinken drauf legen, Spargel oben auf und dann noch einige Cocktailtomaten (die vorher vierteln), mit dem Käse bestreuen und wickeln.

Alle Pfannkuchen so bearbeiten, in eine Auflaufform legen, mit dem Rest der Soße, den übrigen Tomätchen und noch etwas Käse bestreuen und im Backofen bei ca. 200° einige Minuten überbacken! Rausnehmen und genießen!

Dazu schmeckt ein schöner, grüner Frühlingsalat.

Anhang 3 / Ideenwochenpläne 23

Quelle: <https://www.pinterest.de/pin/385480049358006860/>



Schnelle Kartoffelsuppe

Was wird benötigt?

4 große Kartoffeln

1 große Zwiebel

1 Pck. Suppengrün, TK

n. B. Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Muskat

40 g Speck, durchwachsen

1 Bund Schnittlauch

$\frac{1}{2}$ EL Mehl

1 Glas Würstchen



Und so wird's gemacht 😊

Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden. Ebenso den Speck in feine Würfel schneiden. Schnittlauch fein hacken, Zwiebeln in fein schneiden.

Die Kartoffeln in der Brühe und ein klein wenig Salz fast gar kochen. Vorsicht mit dem Salz, da die Brühe ja schon recht salzig ist.

Derweil den Speck in etwas Öl auslassen, die Zwiebeln dazugeben und glasig anschwitzen, sie dürfen nicht dunkel werden. Dann das Mehl dazugeben und nach und nach mit den fertigen Kartoffeln in Brühe ablöschen. Kräftig umrühren, damit nichts ansetzt. Noch leicht köcheln lassen, dann kann es vom Herd gezogen werden. Jetzt mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer, TK-Suppengrün sowie Muskat abschmecken. Die Würstchen in Scheiben schneiden und in der Suppe ziehen lassen.

OUPS®

Miteinander lässt sich
Unmögliches möglich machen,



... denn gemeinsam geht alles im Leben leichter
und macht viel mehr Freude.

Für eine l(i)ebenswerte Welt – www.oups-shop.com

Brathähnchen mit Tomaten und Rosmarin

Was wird benötigt?

- 8 Tomaten, aus der Dose
- 2 EL Rosmarin, frisch gehackt
- 16 Knoblauchzehen, ungeschälte
- 120 ml Olivenöl
- 120 ml Balsamico
- 4 EL Weißweinessig
- 8 Hähnchenbrustfilets
- 8 Stiele Rosmarin
- 8 Scheiben Schinken (Prosciutto)
- 120 g Parmesan



Und so wird's gemacht 😊

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomate längs halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit dem gehackten Rosmarin bestreuen und den Knoblauch zugeben. Nun den Essig und das Olivenöl zugeben und mit schwarzen Pfeffer würzen.

Die Filets mit Pfeffer würzen, mit einem Zweig Rosmarin belegen und mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Alles mit einem Zahnstocher feststecken und mit in die Auflaufform legen.

Im heißen Backofen 20 min backen.

Anrichten und mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Anhang 7/ Ideenwochenplan 23

Quelle: <https://www.pinterest.de/pin/647181408934517775/>



Eier-Blumenkohl-Ragout

Was wird benötigt?

- 1 Blumenkohl
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 250 ml Magermilch
- 6 Eier
- 1 Scheibe Kochschinken
- 2 EL Curry
- 150 g Sahne-Schmelzkäse
- Salz
- Olivenöl
- etwas Petersilie zum Garnieren



Und so wird's gemacht 😊

Blumenkohl und Lauchzwiebeln putzen. Blumenkohl in Röschen teilen, Lauchzwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden. 3/8 l Salzwasser mit einem Schuss Milch aufkochen. Blumenkohl zugeben und ca. 15 Min. garen. In den letzten 5 Min. die Lauchzwiebelstücke zugeben und mitgaren.

Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Schinken in Würfel schneiden. Gemüse in ein Sieb gießen, dabei das Gemüsewasser auffangen.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und Curry darin anschwitzen. Mit etwa 100 ml Gemüsewasser und der restlichen Milch aufgießen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Schmelzkäse würfeln und in die heiße Sauce rühren. So lange rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Nochmals mit Salz und Curry abschmecken.

Die Eier kalt abschrecken, schälen und halbieren. Zusammen mit dem Gemüse und dem Schinken in die heiße Sauce geben. Nochmals durchwärmen.

Das Ragout in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und mit Petersilienblättchen garnieren, evtl. die Eier noch mit Curry bestreuen.

Anhang 9/ Ideenwochenplan 23

Quelle: <https://www.pinterest.de/pin/620370917397309562/>

<https://www.pinterest.de/pin/700169073293251630/>

<https://www.pinterest.de/pin/289567451048650231/>

<https://www.pinterest.de/pin/728386939736305785/>



Schnelle Pizza-Ofenkartoffeln

Was wird benötigt?

- $\frac{1}{2}$ kg Kleine Kartoffeln
- 400 g Crème fraîche
- 125 g Salami
- 125 g Kochschinken
- 125 g Käse (Aufschnitt, z. B. Edamer, Gouda, Tilsiter)
- etwas Pizzagewürz
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver
- Paprikapulver



Und so wird's gemacht 😊

Die Kartoffeln mit der Schale gar kochen.

In der Zwischenzeit die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Pizzagewürz, Chilipulver und Paprikapulver abschmecken. Danach gewürfelte Salami, gewürfelten Schinken und gewürfelten Käseaufschnitt zufügen.

Die Kartoffeln auf einem mit Backblech belegten Blech auslegen, in der Mitte einen Längsschnitt machen, etwas auseinander drücken und die Crème fraîche Masse einfüllen (je nach Größe der Kartoffeln jeweils 1-3 Teelöffel).

Die Kartoffeln im Ofen bei 150 Grad 5-10 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Wer mag, kann außer Käse, Salami und Schinken auch noch Paprika, Tomaten, etc. zufügen. Je nach Geschmack variierbar.

Dazu schmeckt frischer Salat, wir essen sie aber auch gerne einfach so. Raffiniert und schnell für Gäste und Kinder.