







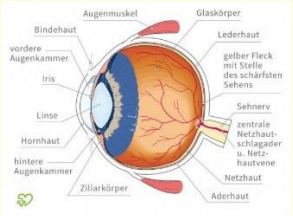
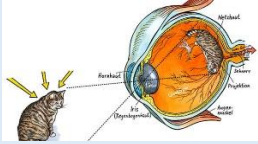
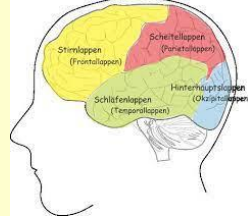
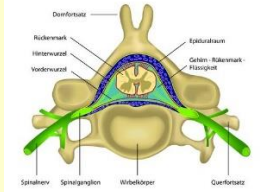


„Corona-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



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 10.05.-14.05.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Das Auge „Der Aufbau“  Video 	Das Auge „Wie sehen wir?“  Video 	Das Gehirn „Zentrales Nervensystem“  Video 	Wir wünschen einen schönen Feiertag!	Das Rückenmark „Zentrales Nervensystem“  Video 
					
Mittag	Fleischwurst-Kohlrabi-Eintopf Anhang 1	Spaghetti mit Tomaten und Rucola Anhang 2	Blumenkohl-Schnitzel Anhang 3	Männersalat + Knoblauch-Joghurt Grillmarinade Anhang 4	Spargel-Schupfnudelpfanne mit Speck und Parmesan Anhang 5



Fleischwurst-Kohlrabi-Eintopf

Was wird benötigt?

- 4 Kohlrabi
- 500 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 400 g Fleischwurst
- 300 g Erbsen, TK
- 2 TL Speisestärke
- 200 g Sahne
- Pfeffer



Und so wird´s gemacht 😊

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Fleischwurst in nicht zu kleine Würfel schneiden.

500 ml Wasser mit Gemüsebrühe in einen großen Topf geben. Die Kohlrabistifte zugeben und ca. 5 Min. kochen. Dann die Fleischwurst zufügen und weitere 5 Min. köcheln. Die Erbsen einrühren und erneut weitere 5 Min. leicht kochen lassen. Dann die Speisestärke mit der Sahne verrühren, in den Eintopf geben und kurz unter Rühren aufkochen lassen. Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln reichen.

Spaghetti mit Tomaten und Rucola

Was wird benötigt?

- 500 g Spaghetti oder Linguine
- 1 Bund Rucola
- 400 g Kirschtomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- Parmesan, frisch gerieben



Und so wird's gemacht 😊

Spaghetti in kochendem Salzwasser garen.

Inzwischen den Rucola verlesen, waschen, putzen und trocknen. Die Tomaten halbieren, den Knoblauch hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Knoblauch dazugeben und glasig anschwitzen. Die Spaghetti abgießen und etwas Kochflüssigkeit auffangen.

Die Spaghetti mit den Tomaten und 2 - 3 EL Kochflüssigkeit in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Nach Belieben mit Rucola und Parmesan bestreut servieren.

Blumenkohl-Schnitzel

Was wird benötigt?

- 1 Blumenkohl
- Salz
- 2 EL Mehl
- 2 Eier
- 50 g Paniermehl
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Butter



Und so wird´s gemacht 😊

Den Blumenkohl putzen und waschen. In Salzwasser kochen. Dabei darauf achten, dass der Blumenkohl nicht zu weich wird.

Den abgetropften und erkalteten Blumenkohl in Scheiben schneiden. Das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer mischen, die Eier verrühren und jede Blumenkohlscheibe erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.

Die Blumenkohl-Schnitzel von beiden Seiten in der erhitzten Butter braten.

Männertagssalat

Was wird benötigt?

- 1 Tasse Fleischwurst (gewürfelt)
- 1 Tasse Pellkartoffeln (gewürfelt)
- 1 Tasse Zwiebel (klein gewürfelt)
- 1 Tasse Käse (geriebener)
- 1 Tasse saure Gurken (gewürfelt)
- 1 Tasse Apfel
- 3 Eier, hartgekocht
- n. B. Frische Kräuter



Und so wird´s gemacht 😊

Alle Zutaten würfeln und mit einer Salatsoße nach Wahl vermischen. Gut durchziehen lassen.

Frisches Weißbrot dazugeben.



Knoblauch - Joghurt - Marinade für Grillfleisch

Was wird benötigt?

$\frac{1}{2}$ Becher Joghurt (Vollmilch-Joghurt)

2 Zehen Knoblauch

Paprikapulver

Salz

Pfeffer

3 EL Öl (Olivenöl)



Und so wird's gemacht 😊

Marinade bereiten aus gepresstem Knoblauch, Joghurt, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver. Das Fleisch (z.B. Putenschnitzel) damit gleichmäßig einreiben, in einer Plastikschiessel mit Deckel über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Fleisch vor dem Grillen eventuell noch mal leicht salzen.

Die Marinade macht das Fleisch schön saftig und zart!



Spargel-Schupfnudelpfanne mit Speck und Parmesan

Was wird benötigt?

- 500 g Spargel, grün
- 125 g Speckwürfel
- 1 kg Schupfnudeln
- 1 Pck. Kräuterbutter
- 100 g Parmesan, grob gerieben
- 1 Prise Salz und Pfeffer



Und so wird´s gemacht 😊

Zunächst den Spargel in Stücke schneiden (Größe nach Belieben).

Den Spargel in der Kräuterbutter bissfest braten. Zeitgleich die Schupfnudeln und den Speck braten, bis die Schupfnudeln schön goldbraun sind. Den Spargel und die Schupfnudeln mischen und mit etwa 1/3 Parmesan noch etwas köcheln lassen.

Alles in tiefen Tellern servieren und mit Parmesan erneut bestreuen.

