

„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 17.05.-21.05.2021					
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote	Glaziale Serie in Norddeutschland 👉 Video 👈	Massentierhaltung: Vorteile, Nachteile und Folgen 👉 Video 👈	Was ist ökologischer Landbau? 👉 Video 👈	Landwirtschaft in Industrie- & Entwicklungsländern 👉 Video 👈	Was ist Agrobusiness? 👉 Video 👈
					
Mittag	<i>Bärlauch-Frikadellen mit Käse überbacken</i> Anhang 1	<i>Fish and Chips mit Tartar Soße</i> Anhang 2	<i>Hähnchenrouladen mit Tomaten-Käse-Füllung</i> Anhang 3	<i>Spargelspaghetti</i> Anhang 4	<i>Wiener Schnitzel</i> Anhang 5



Bärlauch-Frikadellen mit Käse überbacken

Was wird benötigt?

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Ei
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Handvoll Bärlauch, fein gehackt
- 2 EL Gemüsebrühe, gekörnte
- 1 Prise Zucker
- n. B. Salz und Pfeffer
- n. B. Chiliflocken
- 10 Scheiben Gouda, dick geschnittenen
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- etwas Öl, z. B. Sonnenblumenöl



Und so wird's gemacht 😊

Toastbrot in etwas Wasser einweichen und gut ausdrücken.

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Toastbrot, 2/3 vom Bärlauch, Brühe und den Gewürzen gut miteinander verkneten. Dann ca. 8 - 10 Frikadellen formen. Diese in etwas Öl von beiden Seiten braten, bis sie durch sind (ca. 10 Minuten).

Die Frikadellen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Auf jede Frikadelle eine dicke Tomatenscheibe legen, etwas salzen und pfeffern, ein wenig Bärlauch darauf geben und eine Scheibe Käse auf die Tomate legen.

Dann im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene überbacken, bis der Käse verlaufen ist.

Dazu schmeckt ein frischer Salat und Baguette-Brot.

Fish & Chips mit Tartar Soße

Was wird benötigt?

1 kg Kabeljaufilets oder
Rotbarschfilet oder
Seelachsfilet

420 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

2 TL Salz

n. B. Bier

Pfeffer, schwarzer aus der
Mühle

Für die Soße

250 ml Mayonnaise

$\frac{1}{2}$ EL Kapern, gehackte

1 EL Cornichons, fein gehackte

1 EL Petersilie, glatte, fein gehackt

etwas Zitronensaft, frisch gepresst

$\frac{1}{2}$ TL Estragon, fein gehackt

etwas Zitronenschale (einige Zesten)

etwas Tabasco

etwas Worcestersauce

1 kleine Frühlingszwiebel mit Grün, sehr
fein gehackt



Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Das Bier mit einem Schneebesen in die Mischung einrühren, bis ein glatter dickflüssiger Teig entstanden ist. Die Menge Bier ist sehr unterschiedlich und abhängig von der Mehlsorte und deren Ausmahlung, also nicht gleich alles reinkippen.

Der Teig ist dann gut, wenn er am Fisch beim Durchziehen gut haftet, aber schnell tropft. Ein zu dicker Teig zieht zu viel Fett und man schmeckt nur den Teig und nicht den Fisch. Den Teig ruhen lassen (ca. 20 min.).

Das Frittierfett erhitzen. Den Fisch abwaschen, entgräten und vollständig trocken tupfen. Das Filet quer in 3 - 4 cm breite Streifen schneiden, salzen, pfeffern, in den Bierteig tauchen (Fleischgabel) und langsam in das 175°C heiße Fett gleiten lassen - nicht zu viele auf einmal, weil sie sonst aneinander kleben, das Öl stark auskühlt und der Fisch innen ölig und matschig wird.

Nicht in den Frittierkorb legen, aus dem Gitter geht der Fisch nicht mehr raus. Goldbraun ausbacken. Auf einem Rost, darunter eine Fettwanne, bei 90°C im vorgeheizten Ofen aufbewahren.

Anhang 2

Für die Chips nehmt ihr am einfachsten fertige dicke Pommes, die Ihr nach dem Fisch frittiert. Bei CK gibt es sehr gute Pommes Rezepte, wenn Ihr diese selber machen wollt.

Für die Tartarsauce: Die Zutaten miteinander vermischen und für eine halbe Std. in den Kühlschrank stellen. Sie kann auch am Tag davor gemacht werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, wenn die Sauce im Kühlschrank war. Zu Fish & Chips passen auch Malzessig oder Balsamicocreme.



Hähnchenrouladen mit Tomaten-Käse-Füllung

Was wird benötigt?

- 4 Hähnchenschnitzel à ca. 130 g
- Salz und Pfeffer
- 100 g Frischkäse
- 2 EL Parmesan oder Pecorino, frisch gerieben
- 8 Tomaten, getrocknete in Öl
- einige Stiele Rosmarin und Thymian, frisch
- evtl. Oliven
- $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone, Schalenabrieb davon
- 12 Scheiben Frühstücksspeck
- etwas Öl
- $\frac{1}{8}$ Liter Hühnerbrühe



Und so wird's gemacht 😊

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenschnitzel vorsichtig plattieren, am besten zwischen Klarsichtfolie. Das Fleisch salzen und pfeffern.

Für die Füllung die abgetropften Tomaten fein würfeln, Rosmarin und Thymian von den Stängeln streifen, klein hacken. Frischkäse und Pecorino mischen, Tomaten, Kräuter, Zitronenschale und evtl. kleingeschnittene Oliven dazugeben. Jeweils ein Viertel der Masse auf ein Hähnchenschnitzel verteilen, aufrollen und mit drei Scheiben Frühstücksspeck umwickeln: eine Scheibe über die Längsseite, damit die Füllung nicht herausläuft, die beiden anderen über die Schmalseite. Evtl. mit Zahnstochern feststecken.

In etwas erhitztem Öl kurz aber kräftig anbraten. Mit der Brühe ablöschen und im Ofen ca. 10 Minuten garen. Die Garzeit ist von der Dicke der Rouladen abhängig, sicherheitshalber eine anschneiden, da Geflügel durchgegart, jedoch nicht trocken sein sollte.

Dazu passt entweder eine Rahm- oder eine Tomatensauce.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2266271361978352/Haehnchenrouladen-mit-Tomaten-Kaese-Fuellung.html>

Spargelspaghetti

Was wird benötigt?

- 500 g Spaghetti
- 200 g Kochschinken
- 1 Bund Spargel, weiß
 - 6 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
- 2 Becher Crème fraîche
- etwas Parmesan, gerieben
 - n. B. Salz und Pfeffer
- 2 EL Butter



Und so wird's gemacht 😊

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abbrechen. Die guten Teile in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Zusammen mit den Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.

Den Schinken in kleine Würfel schneiden.

Die Butter schmelzen und darin die Frühlingszwiebeln und den Schinken andünsten. Nun die Crème fraîche unterrühren.

Nudeln und Spargel abgießen und einen halben Schöpflöffel Kochwasser auffangen.

Die Nudeln und die Spargelstücke zurück in den Topf geben, das Kochwasser dazugeben. Nun mit der Sauce vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Wiener Schnitzel

Was wird benötigt?

- 4 Kalbsschnitzel
- 2 Eier
- 2 EL Schlagsahne oder Milch
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Mehl
- Semmelbrösel
- 250 ml Öl
- Butter
- 1 Zitrone



Und so wird´s gemacht 😊

Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten klopfen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.

Tipp: Wer mag, kann anstelle der Sahne einen guten Schuss Milch nehmen oder für die Gourmets unter uns etwas Schaumwein.

Für das Mehl, das Eiergemisch und die Semmelbrösel drei tiefe und breite Teller vorbereiten. Die Schnitzel der Reihe nach zuerst im Mehl wenden, leicht andrücken. Anschließend durch das Eiergemisch ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Schnitzel darin bei mäßiger Hitze etwa 4 - 6 Minuten braten. Ab und zu wenden. Die goldgelb gebratenen Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen und abschließend mit weicher Butter bestreichen.

Mit Zitronenvierteln garniert servieren.

Dazu passt Kartoffelsalat.