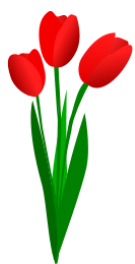


„Corona-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



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 26.05.-28.05.2021 | | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|---|---|
| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| Spiel,- Kreativ,- und Lernangebote | Wir wünschen | Kreativ durch die Pandemie – 1  Video | Kreativ durch die Pandemie – 2  Video | Kreativ durch die Pandemie – 3  Video | „Schatzsuche“ mit dem Haus der Familie Guben e.V.  |
| | einen schönen Pfingstmontag | Anhang 1  | Anhang 3  | Anhang 5  | Anhang 7  |
| Mittag | | Brokkoli-Honig-Hähnchen Anhang 2 | Fisch in Tomatensoße Anhang 4 | Frühlingskräuter-Pasta Anhang 6 | Spargel-Schinken-Lasagne Anhang 8 |



Anhang 1

Kreativ durch die Pandemie

<http://youtube.be/c4pBSfTkHCI>



Brokkoli-Honig-Hähnchen

Was wird benötigt?

- 400 g Hähnchenbrustfilets, in Streifen geschnitten
- 2 TL Sambal Oelek
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Ingwer, geriebener
- 3 EL Öl
- 3 EL Speisestärke
- 500 g Brokkoliröschen, feine
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Cremefine zum Kochen
- 2 EL Akazienhonig
- 2 EL Sesam
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- 400 g Basmati als Beilage kochen



Und so wird's gemacht ☺

Das Hähnchenbrustfilet mit 1 TL Sambal, Sojasauce und Ingwer vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

1 EL Öl im Wok erhitzen, die Hähnchenbruststreifen mit Speisestärke vermischen und darin anbraten. Dann aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Den Knoblauch fein hacken und im Bratensatz mit einem EL Öl zusammen mit dem Brokkoli andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Cremefine dazugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, bei geschlossenem Decken 5 Min garen, dann herausnehmen.

Restliches Öl in den Wok geben. Restliches Sambal darin kurz anrösten und Honig und Sesam zugeben. Sobald der Honig zu schäumen beginnt, Hähnchenstreifen und Brokkoli vorsichtig unterheben, nochmals abschmecken und mit dem Basmatireis (nach Packungsanweisung garen) servieren.

Mit diesem Rezept habe ich einen Rezeptwettbewerb einer großen deutschen Supermarktkette gewonnen.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/910271196192317/Brokkoli-Honig-Haehnchen.html>

Anhang 3

Kreativ durch die Pandemie

<http://youtube.be/bzohXT1gurl>



Fisch in Tomatensoße

Was wird benötigt?

- 2 Zwiebeln
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Zucker
- 4 TL Tomatenmark
- 2 Dose Tomaten, geschält (425 g)
- etwas Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 800 g Seelachsfilets
- 12 EL Schlagsahne
- 4 EL Petersilie, gehackt



Und so wird's gemacht ☺

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in heißem Olivenöl andünsten. Zucker drüberstreuen und schmelzen lassen. Tomatenmark dazugeben und kurz mit dünsten. Tomaten mit Saft zufügen, mit etwas Salz, Pfeffer und Oregano würzen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Seelachsfilet ca. 3 cm groß würfeln, Stücke leicht salzen und pfeffern.

Sahne zur Soße geben, mit etwas Salz, etwas Cayennepfeffer und evtl. etwas Zucker abschmecken. Fischstücke auf die Soße setzen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 bis 8 Minuten gar ziehen lassen, die Fischstücke nach der Hälfte der Zeit wenden. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Anhang 5

Kreativ durch die Pandemie

<http://youtube.be/DJRrRB9ogyU>



Frühlingskräuter-Pasta

Was wird benötigt?

2 Kräuter, wie z. B. Brennnessel, Giersch, Knoblauchrauke,
Handvoll Gundermann, Petersilie, Schnittlauch, etc.

500 g Nudeln

3 Knoblauchzehen, klein gehackt

8 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Parmesan, gerieben



Und so wird's gemacht ☺

Man kann die o. a. Kräuter nehmen, aber auch Basilikum, Dill, was man halt bekommt. Die Kräuter waschen, abtrocknen lassen und fein hacken. Die Nudeln al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl erwärmen. Dann den Knoblauch und die Kräuter darin kurz erhitzen und dann bei reduzierter Hitze und ständigem Rühren ca. 5 Min. ziehen lassen. Abschmecken mit Pfeffer, Salz - nach Geschmack!

Die abgetropften Nudeln in die Pfanne geben, alles gut durchmischen und warten, bis die Nudeln wieder gut erwärmt sind. Dann auf die Teller geben und mit dem geriebenen Parmesan sofort servieren.

Zur Optik kann man noch mit Blüten, z. B. Kapuzinerkresse etc., garnieren.

„Aktionstage Mehrgenerationenhaus- Zeit für Miteinander“-Tag der Nachbarn

*„Schatzsuche mit dem 
Haus der Familie Guben e. V.“*



Spiel und Bastelideen für alle Generations

„Aktionstage Mehrgenerationshaus-

Zeit für Miteinander“ 2021

Internationaler Kindertag

Wir möchten Euch- liebe Kinder und Ihnen- liebe Eltern & Großeltern hiermit unsere neue Aktion vorstellen.

Im Rahmen der Aktionstage „Tag der Nachbarn“, bieten wir Euch eine familiäre, generationsübergreifende Schatzsuche an! Die Schatzsuche eignet sich für alle. Ob Kind, Jugendlicher, Eltern oder Senioren!

Am 28.05.2021 kann man am Servicefenster des HdF´ s einen speziellen Karton oder eine Papiertasche mit einer Bedienungsanleitung (Schatzkarte) abholen. In den folgenden Tagen muss man nun einen Spaziergang machen um die Aufgaben zu lösen. Dann müssen Sie noch mal (am 31.05. oder am 01.06.2021) unser Servicefenster im Haus der Familie besuchen, um die gefundenen Exponate (Schätze) zu zeigen.



Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten von uns einen kleinen Schatz!!! Alle Kinder bekommen auch Heliumballons



**Euer Team vom Mehrgenerationenhaus und
Familienzentrum des Haus der Familie Guben e.V.**



Spargel-Schinken-Lasagne

Was wird benötigt?

- 6 EL Margarine
- 1.000 g Spargel, weiß
- 2 Zwiebeln
- 200 ml Wasser
- 400 ml Sahne
- Brühe
- Pfeffer
- 400 g Kochschinken, gewürfelt
- 12 Lasagneplatten
- 200 g Käse, gerieben
- Fett für die Form



Und so wird's gemacht 😊

Spargel waschen und die holzigen Enden wegschneiden. Schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in 1 EL Margarine andünsten. Die Zwiebel fein würfeln und zu dem andünsteten Spargel fügen, ebenso den gewürfelten Schinken. Dann das Wasser, Sahne und mit Brühe und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mit dem Rest der Margarine eine feuerfeste Auflaufform (20 cm x 20 cm) ausfetten. Unten eine Lage mit den Lasagneplatten auslegen und darüber die Soße geben, abwechselnd die Lasagneplatten und die Schinken-Sahne-Soße einschichten. Darüber den geriebenen Käse streuen.

Den Backofen nun auf 170 °C zurückdrehen und die Lasagne darin 30 Minuten backen lassen.

Dazu passt ein guter Kopfsalat oder ein Eisbergsalat.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/776441180619679/Spargel-Schinken-Lasagne.html?portionen=4>