

SPEISEPLAN NO 15

Montag

PANZANELLA

Man nehme altes **dunkles Brot, Vollkorn oder auch Reste einer Focaccia** eignen sich gut. **Tomaten** schön reif, gerade jetzt im Sommer eine feine Sache. **Kräuter aus dem Garten, Basilikum** ist besonders fein. Optional **Pinienkerne, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Etwas Balsamico.** Optional eine **Knoblauchzehe**, um die Pfanne damit einzureiben. **Mozzarella oder Burrata.**

Mengenangaben sind bewusst unterlassen, da es auf die Anzahl der essenden Personen am Tisch ankommt und deren Appetit.

Das Brot wird in mundgerechte Würfel geschnitten und in reichlich Olivenöl kross angebraten. Ich verwende dazu gerne zwei große Pfannen, einfach um sicher zu gehen, dass alle Würfel Platz haben und gut schwimmen.

Parallel dazu, Tomaten waschen und in Hälften oder Viertel schneiden. Man kann diese roh untermischen, ich allerdings gebe sie für die letzten Minuten zum Brot in die Pfanne hinzu und lasse sie mitrösten.

Sofern Pinienkerne verwendet werden, diese auch zugeben und mit rösten lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann auf tiefe Teller anrichten. Burrata obendrauf verteilen, Kräuter darüber und einen Spritzer Essig, wenn man es mag.

Lauwarm genießen!

@URSILOIS

Dienstag

GEBACKENER CAMEMBERT

Ihr braucht **runde Camembert Mehl, Wasser, Dinkelsemelbrösel**

Zuerst verrührt ihr in einer Schüssel das Dinkelmehl und Wasser zu einer homogenen Masse, nicht zu fest und nicht zu flüssig; darin wird der Camembert gewendet.

In einer zweiten Schüssel befinden sich die Semmelbrösel in denen der Camembert nun gewendet wird. In einer heißen Pfanne wird er in Butter ausgebacken, es geht auch Olivenöl oder Margarine.

Die Semmelbrösel mach ich aus getrockneten Brotresten, welche übrig geblieben sind.

Dazu passt ein bunter **Salat und frisches Brot.**

@HANNAHSFAVORITES

Mittwoch

ZWETSCHGENKNÖDEL

Aus **250g Quark, 250g Mehl, (Dinkel), einer Prise Salz, 60g zerlassener Butter, 1 Ei und dem Abrieb einer Zitrone** einen Teig kneten. Im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig auf einem bemehlten Brett zu einer Rolle formen und in (je nach Frucht) 8 Stücke teilen. Ca. **8 Zwetschgen** waschen und mit einem seitlichen Schnitt entkernen. **8 Stück Würfelzucker** (mir ist das zu süß ich nehme einfach etwas Kokosblütenzucker lose), in die Frucht geben, je nach Geschmack. Eine Teigportion in die Hand nehmen und eine Vertiefung hineindrücken, die Zwetschge einlegen und einen Knödel formen.

Die Knödel in kochendes Wasser einlegen und gute zehn Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit **40g Butter** zerlassen und **100g Semmelbrösel** unter stetigem rühren (brennen schnell an!) zusammen mit dem **100g (Kokosblüten) Zucker** bräunen, dann ca. **2 Tel. Zimt** zugeben.

Die Knödel mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Die Knödel darin wälzen und auf dem Teller großzügig bestreuen. Dazu schmeckt **Apfelmus** sehr sehr lecker!

@ELFENKINDBERLIN

Donnerstag

FRUCHTIGE CAZPACHO MIT MELONE

Zutaten für 4 Portionen

1/2 Charantais Melone schälen und Kerne entfernen, in kleine Stücke schneiden.

1/2 Salatgurke am Ende rüsten, mit der Schale in grobe Stücke schneiden. Ebenfalls **1 rote Paprika** von Kernen und Stiel entfernen, in Stücke schneiden.

300 g gelbe oder rote reife Tomaten vierteln. Optional Chilischote dazugeben oder entkernen.

1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und in grobe Stücke schneiden. Etwas **Petersilie** grob hacken.

Alles in einen hohen Becher geben, das Wasser dazugeben und ca. 2-3 Minuten gut pürieren.

4 EL kaltgepresstes Olivenöl und 1-2 EL Weissweinessig dazugeben, gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe passt gut zu etwas **Toastbrot mit Hummus** oder wenn du nicht vegan lebst, **Fetakäse.**

@_MISSBROCCOLI



Freitag

GEMÜSEQUICHE

(**26 cm Form**) Für den Mürbeteig **200 g Vollkornmehl** mit **100 g** zimmerwarmen **Butter** verrühren. Anschließend das **Ei, 1 TL Salz** und **1 - 2 EL Wasser** hinzugeben und alles zu einem Teig kneten. Den fertigen Teig zu einer Kugel formen und bedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Jeweils 2 violette, gelbe und orangene Karotten und 2 Zucchini gründlich waschen. Die Karotten und Zucchini die Karotten und Zucchini mit einem Gemüeschäler in dünne Streifen schälen oder in ganz dünne Streifen schneiden. **1 Knoblauchzehe** zerdrücken oder klein schneiden und zusammen mit **300 g Creme Fraiche** vermengen. Anschließend **150 g geriebener Parmesan** und **100 g würziger Bergkäse, etwas Petersilie und Schnittlauch** hinzugeben und alles gründlich miteinander verrühren.

Jetzt den Backofen auf **180 c°** Ober/Unterhitze vorheizen und eine Quicheform mit etwas **Butter oder Olivenöl** einfetten. Den Teig rund ausrollen, in die Quicheform legen und von allen Seiten gut festdrücken. Als nächstes die Creme Fraiche Masse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen und von außen nach innen die Gemüesstreifen nach Farbe anordnen.

Die fertig belegte Gemüsequiche in den Ofen geben und auf unterster Schiene ca. 50 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten die Schnittfläche der Gemüesstreifen mit Olivenöl bepinseln und wieder 10 Minuten in den Ofen geben. Wenn die Gemüesstreifen zu dunkel werden die Hitze auf **170 c°** reduzieren und die Quiche mit Backpapier abdecken.

@FRANZISKAS_KLEINE_DINGE

Samstag

QUINOASALAT



Sonntag

ERBSENKÜCHLEIN

Naschis

KAFFEEJOGHURT

Platz für Deine

EINKAUFLISTE

Für 2-3 Personen: **2 Tassen Quinoa** nach Anleitung zubereiten, einen Schuss **Olivenöl** und **4 Knoblauchzehen** hinzufügen, Quinoa kochen (ca. 10 Minuten, dann nachquellen und kurz ruhen lassen).

1 Bd. frische Blatt Petersilie, 1 Bd. frisches Basilikum, 1 Bd. frischer Koriander, 1 Bd. frische Minze, und nach Belieben **Gurke oder Zucchini** waschen und in kleine Stücke schneiden. Alles in eine Salatschüssel geben, **2 EL Zitronensaft** und ein paar Drehungen **Pfeffer** sowie einen Schuss **Olivenöl** hinzufügen und gut vermengen.

Zum Schluss mit **Hanfsamen, gerösteten Kürbis-/Sonnen-/oder Pinienkernen** garnieren.

@BABYCCINOBERLIN

150 g TK-Erbesen in einem Topf mit Salzwasser weich kochen und anschließend im Mixer fein zerkleinern.

20 g Butter schmelzen und in einer Schüssel vorsichtig **2 Eier und 4 EL Mehl und 5 EL Parmesan** unter Rühren hinzugeben. **Pflanzenöl** in einer Pfanne bei niedriger Hitze erwärmen und jeweils 1 EL des Teigs in die Pfanne geben.

Sobald sich kleine Bläschen auf den Küchlein bilden ist der richtige Zeitpunkt zum Wenden.

@ALVELYJOURNEY

Naturjoghurt, gekochter Espresso, **Naturjoghurt oder vegane Alternative** selbst zubereiten oder den gekauften nehmen.

Kaffeesirup zubereiten indem der (gekochte) **Espresso** mit der Süße nach Geschmack oder Gesinnung (**Zucker, Reissirup, Agavendicksaft...**) gemeinsam aufgekocht und sachte weiterköchelnd reduziert wird. Eben bis ein dickflüssiger Sirup entstanden ist. Für mich funktioniert ein Verhältnis von 2:3 sehr gut: **200g Rohrzucker auf 300ml Espresso**.

Heiß in eine Schraubflasche abgefüllt ist der Sirup sogar ganz gut haltbar. In den Joghurt gerührt entsteht köstlicher Kaffeejoghurt.

Der Sirup ist auch extrem fein für Iced Coffee Getränke, übers Eis oder zum Verschenken.

Und funktioniert natürlich auch koffeinfrei.

@FRAU_GOLD