După gust

19.–25. Oktober 2026 · Menü für 4 Personen

Tag	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag, 19.	Omelett mit Spinat und Käse, dazu Roggenbrot	Nudeln mit Hähnchen und Pilzen in cremiger Lauchsauce	Kefir und Banane	Hühnersuppe mit Nudeln
Dienstag, 20.	Joghurt mit Äpfeln und Walnüssen	Rinderfrikadellen aus dem Ofen mit Kürbis und Joghurtsauce	Birnen und Walnüsse	Tomatensuppe mit weißen Bohnen und Roggenbrot
Mittwoch, 21.	Roggenbrot mit Avocado und Tomaten	Eintopf mit grünen Linsen, Karotten und Tomaten	Äpfel und Mandeln	Ciorba (säuerliche rumänische Suppe) mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Liebstöckel
Donnerstag, 22.	Quark mit Paprika und Roggenbrot	Forelle aus dem Ofen mit Lauch, Karotten und Zitrone	Joghurt mit Himbeeren	Knoblauchsuppe mit Kartoffeln und Croûtons
Freitag, 23.	Geröstetes Brot mit Pilzen und Knoblauch	Geschmorter Kohl mit Pilzen und Mamaliga (rumänischer Maisbrei), vegan für die Fastenzeit	Birnen und Walnüsse	Erbsensuppe mit Karotten und Kartoffeln
Samstag, 24.	Pfannkuchen mit Joghurt und Äpfeln	Rinderschmortopf mit Wurzelgemüse, langsam im Ofen gegart	Kefir und Banane	Ciorba mit Fleischklößchen (säuerliche rumänische Suppe) und Zitrone
Sonntag, 25.	Eier in Tomaten-Paprika-Sauce	Schweinebraten aus dem Ofen mit Äpfeln und Zwiebeln	Joghurt mit Himbeeren	Blumenkohlsuppe mit Karotten und geröstetem Brot

Die Rezepte folgen auf den Seiten 2–8.

Montag, 19.

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Omelett mit Spinat und Käse, dazu Roggenbrot

Zutaten · 4 Portionen
8 Stk. eier; 200 g spinat; 120 g telemea (Salzlakenkäse); 240 g roggenbrot; 10 ml olivenöl.

1. Wasch den Spinat und lass ihn in einer großen Pfanne 2–3 Minuten im Öl zusammenfallen.

2. Verquirle die Eier, gib den zerbröselten Käse dazu und gieß alles über den Spinat. Lass es zugedeckt bei schwacher Hitze garen, bis die Eier gestockt sind. Teile das Omelett in vier Stücke und serviere es mit dem Brot.

MITTAGESSEN

Nudeln mit Hähnchen und Pilzen in cremiger Lauchsauce

Zutaten · 4 Portionen
320 g nudeln, ungekocht; 500 g hähnchenbrust; 300 g pilze; 200 g lauch; 200 ml kochsahne 20 %; 20 ml olivenöl; 10 g knoblauch.

1. Schneide das Hähnchen in etwa 2 cm große Würfel, die Pilze in Scheiben und den Lauch in Ringe. Hack den Knoblauch.

2. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser. Heb vor dem Abgießen eine Tasse Nudelwasser auf.

3. Erhitze das Öl in einer großen Pfanne. Brate das Hähnchen unter Rühren 6–8 Minuten an und nimm es dann auf einen Teller.

4. Gare in derselben Pfanne zuerst den Lauch 3–4 Minuten, dann die Pilze 6–8 Minuten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Gib den Knoblauch für eine weitere Minute dazu.

5. Gib das Hähnchen zurück in die Pfanne, füge die Sahne hinzu und lass alles 4–5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen, bis das Fleisch vollständig durchgegart ist. Misch die Nudeln unter und gib nach und nach etwas Kochwasser dazu, bis die Sauce so ist, wie du sie magst. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Thermomix TM6
Der TM6 bereitet die Saucenbasis zu; Hähnchen, Pilze und Nudeln werden wie in der klassischen Variante separat gegart. Gib Knoblauch und Lauch in Stücken in den Mixtopf: 5 Sek./Stufe 5. Schieb alles mit dem Spatel nach unten. Gib das Öl dazu: 5 Min./120°C/Stufe 1, mit Mixtopfdeckel und dem für das Gerät empfohlenen Spritzschutz. Gib die Basis in die Pfanne mit dem gegarten Hähnchen und den Pilzen. Füge die Sahne hinzu und mach mit dem letzten Schritt der klassischen Variante weiter.

SNACK

Kefir und Banane

Zutaten · 4 Portionen
800 ml kefir natur; 400 g bananen, Fruchtfleisch.

1. Verteile den Kefir auf vier Gläser und serviere ihn mit den geschälten, in Scheiben geschnittenen Bananen.

ABENDESSEN

Hühnersuppe mit Nudeln

Zutaten · 4 Portionen
600 g hähnchen mit Knochen, für Suppe; 200 g karotten; 100 g knollensellerie; 100 g zwiebeln; 120 g suppennudeln, ungekocht; 10 g petersilie; 2200 ml wasser.

1. Gib das Hähnchen in kaltes Wasser und bring es langsam zum Kochen. Schöpf den Schaum ab und gib dann das geputzte Gemüse und etwas Salz dazu.

2. Lass alles 60–75 Minuten sanft köcheln, bis das Hähnchen vollständig durchgegart ist. Nimm das Fleisch heraus, löse es von den Knochen und schneide das Gemüse klein.

3. Seih die Suppe ab, gib Fleisch und Gemüse zurück und füge die Nudeln hinzu. Koche sie so lange wie auf der Packung angegeben, streu Petersilie darüber und teile die Suppe in vier Portionen.

Dienstag, 20.

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Joghurt mit Äpfeln und Walnüssen

Zutaten · 4 Portionen

800 g naturjoghurt; 600 g äpfel; 80 g walnüsse.

1. Wasch die Äpfel, entferne die Kerngehäuse und schneide sie in Würfel.

2. Verteile Joghurt, Äpfel und Walnüsse auf vier Schüsseln. Nach Geschmack kannst du Zimt dazugeben.

MITTAGESSEN

Rinderfrikadellen aus dem Ofen mit Kürbis und Joghurtsauce

Zutaten · 4 Portionen

600 g rinderhackfleisch; 800 g kürbis; 100 g zwiebeln; 1 Stk. eier; 40 g semmelbrösel; 200 g naturjoghurt; 10 g knoblauch; 25 ml olivenöl; 10 g petersilie.

1. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Schneide den Kürbis in 2–3 cm große Würfel, misch ihn mit dem größten Teil des Öls, Salz und Paprikapulver und leg ihn auf ein Blech mit Backpapier.

2. Hack Zwiebel, Petersilie und die Hälfte des Knoblauchs fein. Misch alles mit dem Rinderhack, dem Ei, den Semmelbröseln, Salz und Pfeffer. Lass die Masse 5 Minuten ruhen.

3. Forme 16 gleich große Frikadellen, bestreiche sie leicht mit dem restlichen Öl und leg sie auf ein zweites Blech.

4. Back den Kürbis etwa 30–40 Minuten und wende ihn nach der Hälfte der Zeit. Back die Frikadellen etwa 20–25 Minuten, bis sie vollständig durchgegart sind. Wenn beide Bleche gleichzeitig im Ofen sind, tausch nach der Hälfte der Zeit ihre Position.

5. Misch den Joghurt mit dem restlichen, zerdrückten Knoblauch und etwas Salz. Serviere die kalte Sauce zu den Frikadellen und dem Kürbis.

Thermomix TM6

Gib Zwiebel, Petersilie und die Hälfte des Knoblauchs in den Mixtopf: 5 Sek./Stufe 5. Schieb alles mit dem Spatel nach unten und wiederhole bei Bedarf 2 Sek. Gib alles in eine Schüssel und misch es von Hand mit Rinderhack, Ei und Semmelbröseln, damit du die Konsistenz im Griff hast. Back die Frikadellen wie in der klassischen Variante. Zerkleinere im sauberen Mixtopf den restlichen Knoblauch 3 Sek./Stufe 7. Schieb ihn mit dem Spatel nach unten, gib den Joghurt dazu und vermische alles 10 Sek./Stufe 3.

SNACK

Birnen und Walnüsse

Zutaten · 4 Portionen

720 g birnen; 80 g walnüsse.

1. Wasch die Birnen und schneide sie ohne Kerngehäuse in Scheiben. Teile Obst und Walnüsse in vier Portionen.

ABENDESSEN

Tomatensuppe mit weißen Bohnen und Roggenbrot

Zutaten · 4 Portionen

800 g gehackte Tomaten aus der Dose; 400 g weiße Bohnen, gekocht, abgetropft; 100 g zwiebeln; 150 g karotten; 10 g knoblauch; 20 ml olivenöl; 240 g roggenbrot; 800 ml wasser.

1. Hack Zwiebel, Karotte und Knoblauch. Gare Zwiebel und Karotte 5 Minuten im Öl und gib dann den Knoblauch dazu.

2. Gib Tomaten, Wasser, Salz und Basilikum nach Geschmack dazu. Lass alles 20–25 Minuten köcheln, bis die Karotte weich ist.

3. Gib die abgetropften Bohnen dazu und koche alles weitere 5 Minuten. Serviere die Suppe mit dem Brot.

Mittwoch, 21.

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Roggenbrot mit Avocado und Tomaten

Zutaten · 4 Portionen

320 g roggenbrot; 280 g avocado, Fruchtfleisch; 400 g tomaten; 0.5 Stk. zitronen; 20 ml olivenöl.

1. Röste das Brot leicht. Zerdrück die Avocado mit dem Zitronensaft und etwas Salz.
2. Streich die Avocado aufs Brot, leg die Tomatenscheiben darauf und beträufle alles mit dem Olivenöl. Streu Pfeffer nach Geschmack darüber und teile alles in vier Portionen.

MITTAGESSEN

Eintopf mit grünen Linsen, Karotten und Tomaten

Zutaten · 4 Portionen

300 g grüne Linsen, getrocknet; 250 g karotten; 150 g zwiebeln; 400 g gehackte Tomaten aus der Dose; 10 g knoblauch; 25 ml olivenöl; 10 g petersilie; 900 ml wasser.

1. Spül die Linsen ab und entferne eventuelle Verunreinigungen. Hack Zwiebel und Knoblauch und schneide die Karotten in kleine Würfel.
2. Erhitze das Öl in einem Topf und gare Zwiebel und Karotten 5 Minuten bei mittlerer Hitze. Gib den Knoblauch dazu und rühre 30 Sekunden um.
3. Gib Linsen, Wasser und Lorbeer dazu. Lass alles mit halb geöffnetem Deckel etwa 25–35 Minuten sanft köcheln, bis die Linsen fast weich sind. Gieß bei Bedarf heißes Wasser nach.
4. Gib Tomaten, Thymian, Salz und Pfeffer dazu. Koche alles weitere 10–15 Minuten, bis die Linsen weich sind und die Sauce eingekocht ist. Die Garzeit hängt von der Linsensorte ab.
5. Nimm das Lorbeerblatt heraus und streu die gehackte Petersilie darüber. Serviere den Eintopf warm.

Thermomix TM6

Der TM6 zerkleinert das Gemüse und dünstet es an; die Linsen werden für die gesamte Menge im Topf gekocht. Gib Zwiebel, Knoblauch und Karotten in Stücken in den Mixtopf: 5 Sek./Stufe 5. Schieb alles mit dem Spatel nach unten, gib das Öl dazu und gare alles 5 Min./120°C/Stufe 1. Gib die Basis in den Topf. Füge Linsen und Wasser hinzu und mach ab Schritt 3 der klassischen Variante weiter.

SNACK

Äpfel und Mandeln

Zutaten · 4 Portionen

720 g äpfel; 80 g mandeln.

1. Wasch die Äpfel und entferne die Kerngehäuse. Serviere jede Portion Obst mit 20 g Mandeln.

ABENDESSEN

Ciorba (säuerliche rumänische Suppe) mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Liebstöckel

Zutaten · 4 Portionen

600 g grüne Bohnen; 400 g kartoffeln; 150 g karotten; 100 g zwiebeln; 200 g gehackte Tomaten aus der Dose; 20 ml olivenöl; 10 g liebstöckel; 0.5 Stk. zitronen; 240 g roggenbrot; 1800 ml wasser.

1. Schneide Zwiebel, Karotten und Kartoffeln in Würfel und die Bohnen in Stücke. Dünste Zwiebel und Karotten 4–5 Minuten im Öl.
2. Gib Wasser, Kartoffeln und Bohnen dazu. Lass alles etwa 20–25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
3. Gib die Tomaten dazu und koche alles weitere 10 Minuten. Schmecke mit Salz ab, säuere mit Zitrone und gib den Liebstöckel dazu. Serviere die Suppe mit Brot.

Donnerstag, 22.

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Quark mit Paprika und Roggenbrot

Zutaten · 4 Portionen
600 g quark; 400 g paprikaschoten; 320 g roggenbrot; 10 g petersilie.

1. Misch den Quark mit der gehackten Petersilie und etwas Salz.

2. Wasch die Paprikaschoten und schneide sie in Streifen. Streich den Quark aufs Brot und serviere die Paprika dazu, aufgeteilt in vier Portionen.

MITTAGESSEN

Forelle aus dem Ofen mit Lauch, Karotten und Zitrone

Zutaten · 4 Portionen
1200 g forelle, ganz, ausgenommen; 300 g lauch; 400 g karotten; 1 Stk. zitronen; 30 ml olivenöl; 10 g knoblauch; 100 ml wasser.

1. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Schneide die Karotten in dünne Scheiben und den Lauch in 1–2 cm breite Stücke.

2. Leg das Gemüse in die Form und misch es mit zwei Dritteln des Öls, dem in Scheiben geschnittenen Knoblauch, Salz, Pfeffer und dem Wasser. Deck die Form ab und back alles 15–20 Minuten.

3. Tupf den ausgenommenen Fisch mit Küchenpapier trocken. Würze ihn innen und außen und leg Zitronenscheiben in die Bauchhöhle.

4. Leg die Forellen auf das Gemüse, bestreiche sie mit dem restlichen Öl und back sie ohne Abdeckung je nach Dicke weitere 20–25 Minuten, bis das Fleisch nicht mehr glasig ist und sich leicht von der Gräte löst.

5. Serviere sofort und entferne die Gräten sorgfältig. Kontrolliere die Portionen für Kinder noch einmal extra.

Thermomix TM6
Damit alles schön bräunt, bleiben Fisch und Gemüse im Ofen. Im TM6 kannst du das Würzöl zubereiten: Gib den Knoblauch in den Mixtopf, 3 Sek./Stufe 7; schieb ihn mit dem Spatel nach unten. Gib Öl und Thymian dazu, 10 Sek./Stufe 3. Verwende die Mischung für Gemüse und Fisch in den Mengen, die in der klassischen Variante beschrieben sind.

SNACK

Joghurt mit Himbeeren

Zutaten · 4 Portionen
600 g naturjoghurt; 300 g himbeeren.

1. Wasch die frischen Himbeeren und verteile sie auf dem Joghurt. Wenn du tiefgekühlte Himbeeren verwendest, bereite sie nach Packungsanleitung vor und lass sie vor dem Servieren abkühlen.

ABENDESSEN

Knoblauchsuppe mit Kartoffeln und Croûtons

Zutaten · 4 Portionen
80 g knoblauch; 500 g kartoffeln; 100 g zwiebeln; 300 ml milch; 20 ml olivenöl; 200 g roggenbrot; 1200 ml wasser.

1. Hack Zwiebel und Knoblauch. Dünste die Zwiebel 4 Minuten im Öl, gib den Knoblauch dazu und rühre eine Minute um, ohne dass er Farbe annimmt.

2. Gib die Kartoffelwürfel und das Wasser dazu. Lass alles 20–25 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind, und püriere die Suppe dann mit dem Stabmixer.

3. Gib die Milch dazu und erwärme die Suppe sanft unter Rühren. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Schneide das Brot in Würfel und röste es ohne Fett in der Pfanne; serviere die Croûtons separat.

Thermomix TM6
Zerkleinere Zwiebel und Knoblauch 5 Sek./Stufe 5. Schieb alles mit dem Spatel nach unten und gib es in den Topf. Koch dort weiter; die gesamte Suppenmenge wird im Topf gegart.

Freitag, 23.

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Geröstetes Brot mit Pilzen und Knoblauch

Zutaten · 4 Portionen
320 g roggenbrot; 600 g pilze; 10 g knoblauch; 20 ml olivenöl; 10 g petersilie.

1. Schneide die Pilze in Scheiben. Brate sie in einer großen Pfanne 8–10 Minuten im Öl an, bis das Wasser verdampft ist.

2. Gib den gehackten Knoblauch für eine Minute dazu, dann Petersilie, Salz und Pfeffer. Verteile alles auf dem gerösteten Brot.

MITTAGESSEN

Geschmorter Kohl mit Pilzen und Mamaliga (rumänischer Maisbrei), vegan für die Fastenzeit

Zutaten · 4 Portionen
1200 g weißkohl; 400 g pilze; 150 g zwiebeln; 200 g gehackte Tomaten aus der Dose; 35 ml olivenöl; 250 g maisgrieß; 1200 ml wasser.

1. Schneide den Kohl in feine Streifen, die Zwiebel klein und die Pilze in Scheiben. Streu etwas Salz über den Kohl und knete ihn leicht durch.

2. Brate die Pilze in einem großen Topf in etwa einem Drittel des Öls an und nimm sie dann heraus. Gib das restliche Öl dazu und gare die Zwiebel 4–5 Minuten.

3. Gib den Kohl portionsweise dazu und rühre, bis er zusammenfällt. Füge Tomaten, Lorbeer, Thymian, Paprikapulver und 200 ml vom Wasser für das Grundrezept hinzu. Deck den Topf zu und lass alles 30–40 Minuten bei schwacher Hitze schmoren; rühre dabei ab und zu um.

4. Gib die Pilze zurück und gare alles ohne Deckel weitere 10 Minuten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Schmecke ab und nimm das Lorbeerblatt heraus.

5. Für die Mamaliga bringst du das restliche Wasser mit Salz zum Kochen. Lass den Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln und gare ihn dann bei schwacher Hitze nach Packungsangabe, meist 15–20 Minuten. Serviere die Mamaliga zum Kohl.

Thermomix TM6
Der TM6 kann den Kohl in Durchgängen von höchstens 300 g zerkleinern: 3–4 Sek./Stufe 4. Prüfe die Konsistenz nach jedem Durchgang. Zerkleinere die Zwiebel 5 Sek./Stufe 5. Gib sie in den Topf und folge der klassischen Variante für Kohl und Pilze. Bereite die Mamaliga wie oben beschrieben in einem Topf zu; Maisgrieß ist bei Garzeit und Wasseraufnahme sehr unterschiedlich.

SNACK

Birnen und Walnüsse

Zutaten · 4 Portionen
720 g birnen; 80 g walnüsse.

1. Wasch die Birnen und schneide sie ohne Kerngehäuse in Scheiben. Teile Obst und Walnüsse in vier Portionen.

ABENDESSEN

Erbsensuppe mit Karotten und Kartoffeln

Zutaten · 4 Portionen
500 g erbsen; 200 g karotten; 400 g kartoffeln; 100 g zwiebeln; 20 ml olivenöl; 10 g petersilie; 200 g roggenbrot; 1600 ml wasser.

1. Schneide Zwiebel, Karotten und Kartoffeln in Würfel. Dünste Zwiebel und Karotten 4–5 Minuten im Öl.

2. Gib Wasser und Kartoffeln dazu und koche alles 15 Minuten. Füge die Erbsen hinzu und koche weitere 8–12 Minuten oder bis das ganze Gemüse weich ist.

3. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab, streu Petersilie darüber und serviere die Suppe mit Brot. Lass das Gemüse in Stücken.

Samstag, 24.

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Pfannkuchen mit Joghurt und Äpfeln

Zutaten · 4 Portionen
200 g weizenmehl; 2 Stk. eier; 400 ml milch; 100 ml wasser; 15 ml olivenöl; 400 g naturjoghurt; 400 g äpfel.

1. Verquirle die Eier mit der Milch, gib nach und nach das Mehl, eine Prise Salz und das Wasser dazu. Lass den Teig 15 Minuten ruhen.

2. Fette die Pfanne leicht mit Öl ein und back dünne Pfannkuchen, etwa eine Minute auf der ersten Seite und 30–60 Sekunden auf der anderen.

3. Teile die Pfannkuchen in vier Portionen und serviere sie mit Joghurt und Apfelscheiben.

Thermomix TM6
Für den Teig gibst du Eier, Milch, Wasser und Mehl in den Mixtopf: 20 Sek./Stufe 4. Schieb alles mit dem Spatel nach unten und wiederhole 10 Sek., falls noch Klümpchen da sind. Lass den Teig 15 Minuten ruhen und back die Pfannkuchen in der Pfanne.

MITTAGESSEN

Rinderschmortopf mit Wurzelgemüse, langsam im Ofen gegart

Zutaten · 4 Portionen
800 g rinderkeule oder -schulter zum Schmoren; 265 g karotten; 200 g knollensellerie; 165 g zwiebeln; 265 g gehackte Tomaten aus der Dose; 10 g knoblauch; 20 ml olivenöl; 400 ml wasser.

1. Heize den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vor. Schneide das Rindfleisch in etwa 4 cm große Würfel und tupf es gut trocken. Schneide Karotten, Sellerie und Zwiebel in große Stücke.

2. Erhitze das Öl in einem ofenfesten Topf mit Deckel und brate das Fleisch in 2–3 Durchgängen an. Nimm jeden Durchgang heraus, bevor du den nächsten in den Topf gibst.

3. Gare die Zwiebel 4–5 Minuten im selben Topf. Gib den Knoblauch dazu, dann Tomaten und Wasser; löse den Bratensatz mit dem Kochlöffel vom Topfboden.

4. Gib das Fleisch mit Lorbeer, Thymian, Salz und Pfeffer zurück in den Topf. Deck ihn zu und lass alles etwa 1½ Stunden im Ofen schmoren.

5. Gib Karotten und Sellerie dazu, rühre um und schmore alles zugedeckt weitere 1–1½ Stunden, bis das Fleisch unter der Gabel leicht nachgibt. Gieß etwas heißes Wasser nach, wenn die Sauce zu stark einkocht.

6. Nimm das Lorbeerblatt heraus. Für eine dickere Sauce lass den Topf weitere 10–15 Minuten ohne Deckel im Ofen. Serviere das Fleisch mit dem Wurzelgemüse und der Sauce.

Thermomix TM6
Bei dieser Menge werden Anbraten und langsames Garen im ofenfesten Topf erledigt. Der TM6 kann Zwiebel und Knoblauch zerkleinern: 5 Sek./Stufe 5. Gib sie in den Topf, nachdem das Fleisch angebraten ist. Schneide Karotten und Sellerie von Hand in große Stücke und folge der klassischen Variante.

SNACK

Kefir und Banane

Zutaten · 4 Portionen
800 ml kefir natur; 400 g bananen, Fruchtfleisch.

1. Verteile den Kefir auf vier Gläser und serviere ihn mit den geschälten, in Scheiben geschnittenen Bananen.

ABENDESSEN

Ciorba mit Fleischklößchen (säuerliche rumänische Suppe) und Zitrone

Zutaten · 4 Portionen
400 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein); 50 g reis, ungekocht; 1 Stk. eier; 200 g karotten; 100 g knollensellerie; 150 g zwiebeln; 300 g gehackte Tomaten aus der Dose; 10 g liebstöckel; 1 Stk. zitronen; 2000 ml wasser.

1. Schneide Karotten, Sellerie und zwei Drittel der Zwiebel klein. Gib alles ins Wasser und koche es 15 Minuten.

2. Misch das Hackfleisch gründlich mit dem abgespülten Reis, dem Ei, der restlichen, sehr fein gehackten Zwiebel, Salz und Pfeffer. Forme kleine Fleischklößchen.

3. Gib die Klößchen nacheinander in die leicht köchelnde Suppe. Lass sie 25–30 Minuten garen, bis Fleisch und Reis durch sind.

4. Gib die Tomaten dazu und koche alles weitere 10 Minuten. Säuere mit Zitrone, schmecke mit Salz ab und gib den Liebstöckel dazu.

Sonntag, 25.

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Eier in Tomaten-Paprika-Sauce

Zutaten · 4 Portionen

8 Stk. eier; 800 g gehackte Tomaten aus der Dose; 300 g paprikaschoten; 150 g zwiebeln; 10 g knoblauch; 20 ml olivenöl; 240 g roggenbrot.

1. Hack Zwiebel, Paprika und Knoblauch. Gare Zwiebel und Paprika 8–10 Minuten im Öl und gib dann den Knoblauch dazu.

2. Gib Tomaten, Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack dazu. Lass die Sauce 12–15 Minuten köcheln.

3. Drück acht Mulden in die Sauce, schlag die Eier hinein und lass sie zugedeckt bei schwacher Hitze stocken. Serviere je zwei Eier mit Sauce und Brot.

MITTAGESSEN

Schweinebraten aus dem Ofen mit Äpfeln und Zwiebeln

Zutaten · 4 Portionen

1000 g schweineschulter ohne Knochen, am Stück; 400 g äpfel; 265 g zwiebeln; 10 g knoblauch; 15 ml olivenöl; 165 ml wasser.

1. Heize den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vor. Tupf das Fleisch trocken und reib es mit dem Öl, dem zerdrückten Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian ein.

2. Viertle die Zwiebeln und leg sie in die Form. Leg das Fleisch darauf und gieß das Wasser daneben. Deck die Form gut mit einem Deckel oder Folie ab.

3. Gare den Braten etwa 2 Stunden im Ofen. Kontrolliere die Flüssigkeit in der Form und gieß bei Bedarf etwas heißes Wasser nach.

4. Wasch die Äpfel, entferne die Kerngehäuse und viertle sie. Gib sie in die Form und gare alles weitere 30–45 Minuten, bis das Fleisch vollständig durchgegart und zart ist.

5. Nimm in den letzten 15 Minuten die Abdeckung ab, damit der Braten bräunt. Lass ihn vor dem Aufschneiden 15 Minuten ruhen und serviere ihn mit den Äpfeln, den Zwiebeln und dem Bratensaft.

Thermomix TM6

Der TM6 kann die Würzpaste zubereiten; der Braten wird im Ofen gegart. Zerkleinere den Knoblauch 3 Sek./Stufe 7 und schieb ihn mit dem Spatel nach unten. Gib Öl und Gewürze dazu und vermische alles 10 Sek./Stufe 3. Bestreiche das Fleisch mit der Paste und folge den Schritten der klassischen Variante.

SNACK

Joghurt mit Himbeeren

Zutaten · 4 Portionen

600 g naturjoghurt; 300 g himbeeren.

1. Wasch die frischen Himbeeren und verteile sie auf dem Joghurt. Wenn du tiefgekühlte Himbeeren verwendest, bereite sie nach Packungsanleitung vor und lass sie vor dem Servieren abkühlen.

ABENDESSEN

Blumenkohlsuppe mit Karotten und geröstetem Brot

Zutaten · 4 Portionen

600 g blumenkohl; 200 g karotten; 300 g kartoffeln; 100 g zwiebeln; 20 ml olivenöl; 10 g petersilie; 240 g roggenbrot; 1600 ml wasser.

1. Schneide Zwiebel, Karotten und Kartoffeln klein und teile den Blumenkohl in Röschen. Dünste Zwiebel und Karotten 4–5 Minuten im Öl.

2. Gib Wasser und Kartoffeln dazu und koche alles 10 Minuten. Füge den Blumenkohl hinzu und koche weitere 10–15 Minuten, bis das Gemüse weich ist.

3. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab, streu Petersilie darüber und serviere die Suppe mit dem gerösteten Brot. Das Gemüse bleibt in Stücken.