După gust

2.–8. November 2026 · Menü für 4 Personen

Tag	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag, 2. November	Omelett mit Pilzen und Roggenbrot	Hähnchen mit Lauch und Senfsauce, dazu Reis	Joghurt mit Apfel und Walnüssen	Hühnersuppe mit Nudeln
Dienstag, 3. November	Roggenbrot mit Quark und Paprika	Gegrilltes Rind mit Ofenkartoffeln und Rote-Bete-Salat	Birne und Mandeln	Siebenbürgische Ciorba (säuerliche rumänische Suppe) mit Fleischklößchen aus Rind und Pute
Mittwoch, 4. November	Roggenbrot mit Bohnenaufstrich und Ofenzwiebeln	Gebackener Blumenkohl mit Kichererbsen und Zitronen-Tahini-Sauce	Äpfel und Walnüsse	Tomatensuppe mit Reis
Donnerstag, 5. November	Joghurt mit Birne und Kürbiskernen	Forelle aus dem Ofen mit Kürbis-Kartoffel-Püree	Trauben und Walnüsse	Kartoffelsuppe mit Dill
Freitag, 6. November	Roggenbrot mit Avocado, Zitrone und Olivenöl	Nudeln mit geschmortem Kohl und Pilzen	Gebackene Quitten mit Zimt	Suppe mit Ofenknoblauch und Kartoffeln, ohne Sahne
Samstag, 7. November	Quarkpfannkuchen mit Äpfeln	Entenbrust mit Rotkohl und Äpfeln	Kefir natur	Klare Hühnersuppe mit Wurzelgemüse
Sonntag, 8. November	Gekochte Eier mit Roggenbrot und Telemea (Salzlakenkäse)	Putenroulade mit Pilzen und Mamaliga (rumänischer Maisbrei)	Kleine Apfel-Galette mit Walnüssen	Hühnersuppe mit Zitrone und Petersilie

Die Rezepte folgen auf den Seiten 2–8.

Montag, 2. November

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 Pilzen und Roggenbrot

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 12–15 Min.

Zutaten · 4 Portionen

8 Stk. eier; 300 g champignons; 15 ml olivenöl; 240 g roggenbrot; 10 g petersilie.

1. Schneide die Pilze in Scheiben. Erhitze das Öl in einer großen Pfanne und gare die Pilze 7–8 Minuten, bis das Wasser verdampft ist.

2. Verquirle die Eier mit Salz und Pfeffer, gieß sie über die Pilze und lass sie zugedeckt bei schwacher Hitze 5–7 Minuten stocken. Teile das Omelett in vier Stücke und serviere es mit dem Brot und der Petersilie.

Schätzung / Portion: 300 kcal · P 19 g · C 23 g · G 14 g.

MITTAGESSEN

Hähnchen mit Lauch und Senfsauce, dazu Reis

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 25–30 Min.

Zutaten · 4 Portionen

700 g hähnchenbrust; 400 g lauch; 30 g dijon-Senf; 120 g saure Sahne 20 %; 20 ml olivenöl; 280 g reis, ungekocht; 800 ml wasser.

1. Reis: Koche den Reis zugedeckt in 560 ml Wasser mit etwas Salz bei schwacher Hitze 15–18 Minuten oder nach Packungsanleitung. Lass ihn 5 Minuten zugedeckt stehen.

2. Hähnchen und Sauce: Schneide das Fleisch in 3 cm große Stücke und den Lauch in Ringe und wasch ihn gründlich. Brate das Fleisch in zwei Durchgängen insgesamt 5–6 Minuten im Öl an; nimm es auf einen Teller.

3. Dünste den Lauch 5 Minuten in derselben Pfanne. Gib 240 ml Wasser und das Fleisch dazu und lass alles zugedeckt 10–12 Minuten köcheln. Rühre Senf und saure Sahne ein und gare alles weitere 2–3 Minuten. Das Fleisch muss im Kern 74°C erreichen. Serviere es mit dem Reis.

Thermomix TM6

Reis und Fleisch werden klassisch gegart. Für die Sauce gibst du den geschnittenen Lauch und das Öl in den Mixtopf: 5 Min./120°C/Linkslauf/Sanftrührstufe, mit Spritzschutz. Gib 240 ml Wasser dazu: 10 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe. Gib Senf und saure Sahne dazu: 2 Min./90°C/Linkslauf/Sanftrührstufe. Gieß die Sauce über das gegarte Hähnchen und lass alles zusammen 2 Minuten köcheln.

Schätzung / Portion: 570 kcal · P 50 g · C 60 g · G 14 g.

SNACK

Joghurt mit Apfel und Walnüssen

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen

800 g naturjoghurt; 400 g äpfel; 60 g walnüsse.

1. Verteile den Joghurt auf vier Schüsseln. Gib die Apfelwürfel und die gehackten Walnüsse dazu. Streu nach Wunsch Zimt darüber.

Schätzung / Portion: 310 kcal · P 14 g · C 26 g · G 17 g.

ABENDESSEN

Hühnersuppe mit Nudeln

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 40–45 Min.

Zutaten · 4 Portionen

500 g hähnchenbrust; 250 g karotten; 150 g knollensellerie; 100 g zwiebeln; 15 g petersilie; 1500 ml wasser; 100 g suppennudeln, ungekocht.

1. Gib das Fleisch im Ganzen mit kaltem Wasser in einen Topf mit mindestens 3 Litern Fassungsvermögen. Bring alles zum Kochen, schöpf den Schaum ab und reduziere dann die Hitze.

2. Gib die ganze Zwiebel sowie die geschnittenen Karotten und den Sellerie dazu. Lass alles 30–35 Minuten sanft köcheln, bis das Gemüse weich ist und das Fleisch im Kern 74°C erreicht.

3. Nimm das Fleisch heraus, schneide es in Stücke und gib es zurück. Gib die Nudeln dazu und koche sie so lange wie auf der Packung angegeben, etwa 6–8 Minuten. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Streu die Petersilie darüber.

Thermomix TM6

Nimm für diese Menge einen Topf: Fleisch, Gemüse und Flüssigkeit überschreiten das passende Arbeitsvolumen für einen einzigen Durchgang im TM6.

Schätzung / Portion: 255 kcal · P 34 g · C 24 g · G 2 g.

Dienstag, 3. November

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 Quark und Paprika

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
320 g roggenbrot; 400 g quark; 300 g paprikaschoten; 10 ml olivenöl.

1. Misch den Quark mit dem Öl und etwas Salz. Wasch die Paprika und schneide sie in Streifen.

2. Streich den Quark aufs Brot und leg die Paprika daneben, aufgeteilt in vier Portionen.

Schätzung / Portion: 310 kcal · P 18 g · C 35 g · G 11 g.

MITTAGESSEN

Gegrilltes Rind mit Ofenkartoffeln und Rote-Bete-Salat

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 50–60 Min.

Zutaten · 4 Portionen
700 g rinderfilet; 1000 g kartoffeln; 600 g rote Bete, gekocht; 35 ml olivenöl; 1 Stk. zitronen; 10 g petersilie.

1. Kartoffeln: Schneide sie in dicke Scheiben und misch sie mit 20 ml Öl, Salz und Pfeffer. Back sie bei 200°C Ober-/Unterhitze 40–50 Minuten; wende sie nach der Hälfte der Zeit.

2. Salat: Schneide die gekochte Rote Bete in Würfel. Gib 5 ml Öl und Zitronensaft nach Geschmack dazu.

3. Fleisch: Teile das Filet in 4 Steaks von etwa 2,5 cm Dicke, tupf sie trocken und bestreiche sie mit 10 ml Öl. Grille sie auf dem gut vorgeheizten Grill je nach Dicke etwa 3–5 Minuten pro Seite. Prüfe, ob der Kern mindestens 63°C erreicht, und lass sie dann 3 Minuten ruhen. Serviere sie mit den Beilagen und Petersilie.

Schätzung / Portion: 605 kcal · P 44 g · C 61 g · G 19 g.

SNACK

Birne und Mandeln

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
600 g birnen; 80 g mandeln.

1. Wasch die Birnen und entferne die Kerngehäuse. Teile die Birnenscheiben und die Mandeln in vier Portionen.

Schätzung / Portion: 175 kcal · P 5 g · C 17 g · G 10 g.

ABENDESSEN

Siebenbürgische Ciorba (säuerliche rumänische Suppe) mit Fleischklößchen aus Rind und Pute

Vorbereitung: 25 Min.
Garzeit: 35–40 Min.

Zutaten · 4 Portionen
250 g rinderhackfleisch; 250 g putenhackfleisch; 50 g reis, ungekocht; 1 Stk. eier; 150 g zwiebeln; 250 g karotten; 150 g knollensellerie; 150 g paprikaschoten; 100 g saure Sahne 20 %; 1 Stk. zitronen; 10 g petersilie; 1500 ml wasser.

1. Fleischklößchen: Misch die beiden Hackfleischsorten mit dem gewaschenen Reis, dem Ei, 50 g fein gehackter Zwiebel, Salz und Pfeffer. Forme 20 kleine Klößchen.

2. Ciorba: Bring das Wasser in einem Topf mit mindestens 4 Litern Fassungsvermögen zum Kochen. Gib Karotten, Sellerie, Paprika und die restliche Zwiebel dazu, alles in Würfeln. Lass alles 10 Minuten kochen.

3. Gib die Klößchen in die sanft köchelnde Brühe. Gare sie 25–30 Minuten, bis der Reis weich ist und die Klößchen im Kern 74°C erreichen.

4. Verrühre die saure Sahne mit zwei Schöpfkellen warmer Brühe. Schalte den Herd aus, rühre die Mischung ein und säuere mit Zitrone nach Geschmack. Streu Petersilie darüber; du kannst auch etwas getrockneten Estragon dazugeben.

Thermomix TM6
Der TM6 kann das in Stücke geschnittene Gemüse separat zerkleinern: 4–5 Sek./Stufe 5. Für die ganze Menge mit den Klößchen nimmst du den Topf; überschreite nicht die 2,2 Liter des Mixtopfs.

Schätzung / Portion: 365 kcal · P 31 g · C 20 g · G 18 g.

Mittwoch, 4. November

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 Bohnenaufstrich und Ofenzwiebeln

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 25–30 Min.

Zutaten · 4 Portionen
600 g weiße Bohnen, gekocht, abgetropft; 250 g zwiebeln; 25 ml olivenöl; 1 Stk. zitronen; 5 g knoblauch; 280 g roggenbrot; 60 ml wasser.

1. Zwiebeln: Schneide sie in Scheiben, misch sie mit 15 ml Öl und back sie bei 190°C Ober-/Unterhitze 25–30 Minuten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

2. Aufstrich: Püriere die Bohnen mit dem Knoblauch, 10 ml Öl, 2 Esslöffeln Zitronensaft, Salz und dem Wasser, das du nach und nach dazugibst. Serviere ihn auf Brot mit den Ofenzwiebeln.

Thermomix TM6
Aufstrich: Gib Bohnen, Knoblauch, 10 ml Öl, Zitronensaft, Salz und 30 ml Wasser in den Mixtopf: 20 Sek./Stufe 5. Schieb alles von der Mixtopfwand nach unten, gib bei Bedarf das restliche Wasser dazu und wiederhole 15 Sek./Stufe 5. Die Zwiebeln werden separat gebacken.

Schätzung / Portion: 370 kcal · P 18 g · C 53 g · G 9 g.

MITTAGESSEN

Gebackener Blumenkohl mit Kichererbsen und Zitronen-Tahini-Sauce

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 30–35 Min.

Zutaten · 4 Portionen
1000 g blumenkohl; 800 g kichererbsen, gekocht, abgetropft; 30 ml olivenöl; 60 g tahini; 1 Stk. zitronen; 5 g knoblauch; 15 g petersilie; 80 ml wasser.

1. Blech: Teile den Blumenkohl in Röschen, tupf die Kichererbsen trocken und misch alles mit dem Öl, Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver. Verteile es auf zwei Bleche, ohne dass es zu eng liegt. Back alles bei 200°C Umluft 30–35 Minuten; tausch nach der Hälfte der Zeit die Bleche und wende alles.

2. Sauce: Verrühre das Tahini mit dem zerdrückten Knoblauch, 3 Esslöffeln Zitronensaft und nach und nach dem Wasser, bis die Sauce flüssig ist. Gib sie über den warmen Blumenkohl und die Kichererbsen; streu Petersilie darüber.

Thermomix TM6
Die Sauce kannst du im Mixtopf glatt rühren: 20 Sek./Stufe 4, dann alles von der Mixtopfwand nach unten schieben und 10 Sek./Stufe 4 wiederholen. Blumenkohl und Kichererbsen werden weiterhin im Ofen gebacken.

Schätzung / Portion: 490 kcal · P 26 g · C 44 g · G 23 g.

SNACK

Äpfel und Walnüsse

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
600 g äpfel; 80 g walnüsse.

1. Wasch die Äpfel, entferne die Kerngehäuse und schneide sie in Scheiben. Teile Obst und Walnüsse in vier Portionen.

Schätzung / Portion: 215 kcal · P 4 g · C 17 g · G 15 g.

ABENDESSEN

Tomatensuppe mit Reis

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 25–30 Min.

Zutaten · 4 Portionen
800 g gehackte Tomaten aus der Dose; 100 g reis, ungekocht; 120 g zwiebeln; 150 g karotten; 15 ml olivenöl; 900 ml wasser; 10 g petersilie.

1. Dünste die gehackte Zwiebel und Karotte 5 Minuten im Öl. Gib Tomaten und Wasser dazu und lass alles 10 Minuten köcheln.

2. Gib den gewaschenen Reis dazu und lass alles weitere 15 Minuten sanft köcheln oder bis er weich ist. Gieß etwas heißes Wasser nach, wenn die Suppe zu dick wird. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und streu Petersilie darüber.

Thermomix TM6
Die ganze Menge braucht mehr Platz, als der Mixtopf bietet. Nimm den Topf; der TM6 kann Zwiebel und Karotte 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

Schätzung / Portion: 180 kcal · P 4 g · C 32 g · G 4 g.

Donnerstag, 5. November

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 Birne und Kürbiskernen

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
800 g naturjoghurt; 600 g birnen; 60 g kürbiskerne.

1. Verteile den Joghurt auf vier Schüsseln. Gib die Birnenscheiben und die Kürbiskerne dazu.

Schätzung / Portion: 305 kcal · P 16 g · C 33 g · G 13 g.

MITTAGESSEN

Forelle aus dem Ofen mit Kürbis-Kartoffel-Püree

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 30–35 Min.

Zutaten · 4 Portionen
800 g forellenfilet; 600 g kürbis; 600 g kartoffeln; 150 ml milch; 25 g butter; 15 ml olivenöl; 1 Stk. zitronen; 15 g dill.

1. Püree: Schneide Kartoffeln und Kürbis in Würfel. Koche die Kartoffeln 10 Minuten in Salzwasser, gib den Kürbis dazu und koche alles weitere 10–15 Minuten. Gieß alles sehr gut ab. Zerstampfe es mit der Butter und der erwärmten Milch, die du nach und nach dazugießt.

2. Fisch: Prüfe die Filets auf Gräten, leg sie mit der Hautseite nach unten in eine Form, bestreiche sie mit Öl und würze sie. Leg Zitronenscheiben dazu. Back sie bei 190°C Ober-/Unterhitze etwa 15–20 Minuten, bis sie an der dicksten Stelle 63°C erreichen.

3. Serviere den Fisch mit dem Püree und gehacktem Dill. Kontrolliere die Portionen für Kinder noch einmal auf Gräten.

Thermomix TM6
Püree im TM6: Gib 500 ml Wasser in den Mixtopf, die Kartoffelwürfel ins Garkörbchen und den Kürbis in den Varoma-Behälter. Gare alles 25–30 Min./Varoma/Stufe 1; prüfe, ob das Gemüse weich ist. Leere den Mixtopf und gib das abgetropfte Gemüse, die Butter und 100 ml warme Milch hinein: 15 Sek./Stufe 3. Gib bei Bedarf noch Milch dazu. Der Fisch wird separat gebacken.

Schätzung / Portion: 500 kcal · P 45 g · C 32 g · G 21 g.

SNACK

Trauben und Walnüsse

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
600 g weintrauben; 80 g walnüsse.

1. Wasch die Trauben und zupf die Beeren von den Rispen. Teile Obst und Walnüsse in vier Portionen.

Schätzung / Portion: 235 kcal · P 4 g · C 24 g · G 14 g.

ABENDESSEN

Kartoffelsuppe mit Dill

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 25–30 Min.

Zutaten · 4 Portionen
700 g kartoffeln; 200 g karotten; 120 g zwiebeln; 100 g knollensellerie; 15 ml olivenöl; 20 g dill; 1200 ml wasser.

1. Dünste die gehackte Zwiebel, Karotte und den Sellerie 5 Minuten im Öl. Gib die Kartoffelwürfel und das Wasser dazu.

2. Lass alles 20–25 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Zerdrück ein paar Stücke im Topf, damit die Suppe leicht bindet. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und gib den Dill dazu, wenn der Herd aus ist.

Thermomix TM6
Nimm für die ganze Menge den Topf. Der TM6 kann Zwiebel, Karotte und Sellerie 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

Schätzung / Portion: 205 kcal · P 4 g · C 38 g · G 4 g.

Freitag, 6. November

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, Zitrone und Olivenöl

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
320 g roggenbrot; 320 g avocado, Fruchtfleisch; 1 Stk. zitronen; 20 ml olivenöl.

1. Zerdrück die Avocado mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

2. Streich sie aufs Brot, beträufle sie mit dem Olivenöl und teile alles in vier Portionen.

Schätzung / Portion: 350 kcal · P 9 g · C 32 g · G 21 g.

MITTAGESSEN

Nudeln mit geschmortem Kohl und Pilzen

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 30–35 Min.

Zutaten · 4 Portionen
320 g nudeln ohne Ei, ungekocht; 800 g weißkohl; 400 g champignons; 150 g zwiebeln; 35 ml olivenöl.

1. Kohl: Schneide Kohl und Zwiebel fein. Dünste die Zwiebel 5 Minuten in 20 ml Öl, gib den Kohl und Salz dazu. Gare alles unter Rühren 20–25 Minuten bei mittlerer bis schwacher Hitze; gib jeweils einen Esslöffel Wasser dazu, wenn es ansetzt.

2. Pilze: Schneide sie in Scheiben und brate sie in einer zweiten Pfanne mit 15 ml Öl 8–10 Minuten an, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

3. Nudeln: Koche sie nach Packungsanleitung. Heb 150 ml Kochwasser auf und gieß sie dann ab. Misch die Nudeln mit Kohl und Pilzen; gib bei Bedarf etwas vom aufgehobenen Wasser dazu. Gib frisch gemahlenen Pfeffer darüber.

Schätzung / Portion: 415 kcal · P 13 g · C 67 g · G 10 g.

SNACK

Gebackene Quitten mit Zimt

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 40–50 Min.

Zutaten · 4 Portionen
700 g quitten; 20 g zucker; 150 ml wasser.

1. Schneide die Quitten in dicke Scheiben und entferne das Kerngehäuse. Leg sie in eine kleine Form, streu Zucker und Zimt darüber und gieß das Wasser neben die Früchte.

2. Deck die Form ab und back die Quitten bei 190°C Ober-/Unterhitze 30 Minuten. Nimm die Abdeckung ab und back sie weitere 10–20 Minuten, bis sie weich sind. Teile sie in vier Portionen.

Schätzung / Portion: 65 kcal · P 1 g · C 16 g · G 0 g.

ABENDESSEN

Suppe mit Ofenknoblauch und Kartoffeln, ohne Sahne

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 45–50 Min.

Zutaten · 4 Portionen
120 g knoblauch; 600 g kartoffeln; 150 g zwiebeln; 20 ml olivenöl; 1100 ml wasser.

1. Knoblauch: Gib die geschälten Zehen mit 10 ml Öl und 2 Esslöffeln vom abgemessenen Wasser in eine kleine Form. Deck sie ab und back sie bei 180°C Ober-/Unterhitze 35–40 Minuten, bis sie sehr weich sind, ohne zu verbrennen.

2. Suppe: Dünste inzwischen die gehackte Zwiebel 5 Minuten im restlichen Öl. Gib die Kartoffelwürfel und das restliche Wasser dazu. Lass alles 20–25 Minuten köcheln.

3. Gib den gebackenen Knoblauch und die Flüssigkeit aus der Form dazu. Püriere die Suppe mit dem Stabmixer, schmecke mit Salz und Pfeffer ab und erwärme sie noch 2 Minuten. Die Knoblauchmenge ist nach dem Schälen gewogen.

Thermomix TM6
Der Knoblauch wird separat gebacken. Arbeite im TM6 in zwei gleichen Hälften: Zwiebel 5 Sek./Stufe 5, dann Öl 3 Min./120°C/Stufe 1; Kartoffeln und Wasser 25 Min./100°C/Stufe 1. Gib die Hälfte des gebackenen Knoblauchs dazu. Lass die Temperatur etwas sinken, setz Mixtopfdeckel und Messbecher richtig ein und püriere dann 30 Sek., wobei du langsam auf Stufe 4–7 steigerst. Verwende für heiße Flüssigkeiten keinen Turbo.

Schätzung / Portion: 205 kcal · P 6 g · C 34 g · G 5 g.

Samstag, 7. November

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

Quarkpfannkuchen mit Äpfeln

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 20 Min.

Zutaten · 4 Portionen
400 g quark; 2 Stk. eier; 120 g weizenmehl; 100 ml milch; 300 g äpfel; 20 ml sonnenblumenöl; 4 g backpulver.

1. Reib die Äpfel grob. Verrühre den Quark mit den Eiern und der Milch; gib Mehl, Backpulver, Äpfel und etwas Zimt dazu. Lass den Teig 5 Minuten ruhen.

2. Erhitze eine beschichtete Pfanne und fette sie mit wenig Öl ein. Setz mit dem Löffel 12 kleine Pfannkuchen hinein. Back sie portionsweise bei mittlerer bis schwacher Hitze 3–4 Minuten pro Seite, bis sie goldbraun und innen gut gestockt sind. Rechne drei pro Person.

Thermomix TM6
Reib die Äpfel separat. In den Mixtopf: Quark, Eier und Milch 15 Sek./Stufe 4; Mehl und Backpulver dazugeben, 10 Sek./Stufe 3. Heb die Äpfel mit dem Spatel unter. Back die Pfannkuchen wie in der klassischen Variante in der Pfanne.

Schätzung / Portion: 340 kcal · P 17 g · C 35 g · G 15 g.

MITTAGESSEN

Entenbrust mit Rotkohl und Äpfeln

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 40–50 Min.

Zutaten · 4 Portionen
800 g entenbrust mit Haut; 900 g rotkohl; 400 g äpfel; 150 g zwiebeln; 15 ml olivenöl; 30 ml apfelessig; 150 ml wasser.

1. Beilage: Schneide Kohl und Zwiebel fein, die Äpfel in Scheiben. Dünste die Zwiebel in einem großen Topf 5 Minuten im Öl. Gib Kohl, Essig, Wasser, Salz und Pfeffer dazu. Deck den Topf zu und gare alles unter Rühren 25 Minuten bei schwacher Hitze. Gib die Äpfel dazu und gare alles weitere 10–15 Minuten, bis sie weich sind.

2. Ente: Tupf die Brust trocken und ritz die Haut flach ein, ohne ins Fleisch zu schneiden. Würze sie. Leg sie mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne, ohne zusätzliches Öl. Brate sie bei mittlerer bis schwacher Hitze 10–14 Minuten, bis das Fett ausgelassen und die Haut gebräunt ist; gieß überschüssiges Fett in ein hitzebeständiges Gefäß ab.

3. Wende das Fleisch und brate es 2–3 Minuten, dann gib es in einer Form bei 180°C Ober-/Unterhitze je nach Dicke etwa 8–15 Minuten in den Ofen. Wenn die ganze Familie mitisst, sollte das Fleisch im Kern 74°C erreichen. Lass es vor dem Aufschneiden 5–10 Minuten ruhen.

4. Teile Fleisch und Beilage in vier Portionen. Die Zeiten sind Richtwerte; ob es fertig ist, entscheidet das Thermometer.

Thermomix TM6
Die Ente wird in Pfanne und Ofen gegart. Die Beilage machst du im TM6 in zwei gleichen Durchgängen: Zwiebel 5 Sek./Stufe 5; Öl dazugeben, 3 Min./120°C/Stufe 1. Gib den geschnittenen Kohl, Essig und Wasser dazu: 25 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe. Gib die Äpfel dazu: 10 Min./100°C/Linkslauf/Sanftrührstufe. Pass die Zeit daran an, wie weich alles sein soll. Wenn alles gleichzeitig auf den Tisch soll, ist die Variante im Topf praktischer.

Schätzung / Portion: 415 kcal · P 40 g · C 23 g · G 18 g.

SNACK

Kefir natur

Vorbereitung: 2 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
800 ml kefir natur.

1. Schüttle den Kefir leicht und verteile ihn auf vier Gläser zu je 200 ml.

Schätzung / Portion: 115 kcal · P 7 g · C 7 g · G 7 g.

ABENDESSEN

Klare Hühnersuppe mit Wurzelgemüse

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 40–45 Min.

Zutaten · 4 Portionen
500 g hähnchenbrust; 250 g karotten; 150 g knollensellerie; 100 g zwiebeln; 15 g petersilie; 1500 ml wasser.

1. Gib das Fleisch im Ganzen mit kaltem Wasser in einen Topf mit mindestens 3 Litern Fassungsvermögen. Bring alles zum Kochen, schöpf den Schaum ab und reduziere dann die Hitze.

2. Gib die ganze Zwiebel sowie die geschnittenen Karotten und den Sellerie dazu. Lass alles 30–35 Minuten sanft köcheln, bis das Gemüse weich ist und das Fleisch im Kern 74°C erreicht.

3. Nimm das Fleisch heraus, schneide es in Stücke und gib es zurück. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Streu die Petersilie darüber.

Thermomix TM6
Nimm für diese Menge einen Topf: Fleisch, Gemüse und Flüssigkeit überschreiten das passende Arbeitsvolumen für einen einzigen Durchgang im TM6.

Schätzung / Portion: 170 kcal · P 31 g · C 7 g · G 2 g.

Sonntag, 8. November

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

Gekochte Eier mit Roggenbrot und Telemea (Salzlakenkäse)

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 7–10 Min.

Zutaten · 4 Portionen
8 Stk. eier; 240 g roggenbrot; 120 g telemea (Salzlakenkäse).

1. Leg die Eier vorsichtig in leicht kochendes Wasser. Koche sie 7 Minuten für ein cremiges Eigelb oder 10 Minuten für hart gekochte Eier; Kindern serviere sie hart gekocht.

2. Schreck sie kurz in kaltem Wasser ab, schäl sie und serviere je zwei Eier mit Brot und Telemea.

Schätzung / Portion: 335 kcal · P 23 g · C 23 g · G 17 g.

MITTAGESSEN

Putenroulade mit Pilzen und Mamaliga (rumänischer Maisbrei)

Vorbereitung: 30 Min.
Garzeit: 60–75 Min.

Zutaten · 4 Portionen
800 g putenbrust; 400 g champignons; 150 g zwiebeln; 10 g knoblauch; 25 ml olivenöl; 15 g petersilie; 240 g maisgrieß; 1100 ml wasser.

1. Füllung: Hack Zwiebel und Pilze. Dünste die Zwiebel 5 Minuten in 15 ml Öl, gib die Pilze dazu und gare sie 10 Minuten, bis das Wasser ganz verdampft ist. Gib den Knoblauch dazu und gare alles 1 Minute weiter. Schalte den Herd aus, gib die Petersilie dazu und lass alles abkühlen.

2. Roulade: Schneide die Putenbrust zu einer möglichst gleichmäßigen Platte auf, klopf sie zwischen zwei Lagen Backpapier leicht flach und würze sie. Verstreich die Füllung darauf und lass die Ränder frei. Roll das Fleisch auf und binde es mit Küchengarn.

3. Bestreiche die Roulade mit 10 ml Öl, leg sie mit 100 ml Wasser in eine Form und back sie bei 180°C Ober-/Unterhitze etwa 45–60 Minuten. Prüfe, ob der Kern der Roulade, auch die Füllung, 74°C erreicht. Lass sie 10 Minuten ruhen, entferne das Garn und schneide sie auf.

4. Mamaliga: Bring 1 Liter Salzwasser zum Kochen, lass den Maisgrieß einrieseln und rühre um. Lass alles bei schwacher Hitze 15–20 Minuten oder nach Packungsangabe köcheln und rühre dabei oft um.

Thermomix TM6
Füllung und Fleisch werden klassisch zubereitet. Mamaliga im TM6: Erhitze 1 Liter Salzwasser etwa 8–10 Min./100°C/Stufe 1. Gib den Maisgrieß nach und nach dazu, dann 20 Min./100°C/Stufe 2, mit dem Garkörbchen statt des Messbechers auf dem Mixtopfdeckel. Prüf, wie lange dein Maisgrieß braucht, und verlängere die Zeit bei Bedarf.

Schätzung / Portion: 505 kcal · P 56 g · C 44 g · G 10 g.

SNACK

Kleine Apfel-Galette mit Walnüssen

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 35–40 Min.

Zutaten · 4 Portionen
120 g weizenmehl; 60 g butter; 35 ml wasser; 400 g äpfel; 30 g walnüsse; 25 g zucker.

1. Teig: Verreibe das Mehl mit der kalten Butter in Würfeln zu Krümeln. Gib das kalte Wasser dazu, knete den Teig rasch zusammen und stell ihn 30 Minuten kalt; die Kühlzeit kommt zur Zubereitungszeit dazu.

2. Füllung: Schneide die Äpfel in dünne Scheiben. Roll den Teig auf Backpapier zu einem Kreis von 25 cm aus. Streu die gehackten Walnüsse darauf, leg die Äpfel darauf und streu den Zucker darüber; lass dabei am Rand 3 cm frei. Gib Zimt dazu.

3. Schlag den Rand über die Früchte und back die Galette bei 190°C Ober-/Unterhitze 35–40 Minuten, bis der Teig goldbraun ist. Lass sie 15 Minuten abkühlen und schneide sie in vier Stücke.

Thermomix TM6
Teig im TM6: Mehl und kalte Butter 10 Sek./Stufe 6; Wasser dazugeben, 10 Sek./Stufe 4. Drück den Teig zusammen, ohne ihn weiter zu kneten. Kühlen, Füllen und Backen wie in der klassischen Variante.

Schätzung / Portion: 345 kcal · P 5 g · C 40 g · G 18 g.

ABENDESSEN

Hühnersuppe mit Zitrone und Petersilie

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 40–45 Min.

Zutaten · 4 Portionen
500 g hähnchenbrust; 250 g karotten; 150 g knollensellerie; 100 g zwiebeln; 15 g petersilie; 1500 ml wasser; 1 Stk. zitronen.

1. Gib das Fleisch im Ganzen mit kaltem Wasser in einen Topf mit mindestens 3 Litern Fassungsvermögen. Bring alles zum Kochen, schöpf den Schaum ab und reduziere dann die Hitze.

2. Gib die ganze Zwiebel sowie die geschnittenen Karotten und den Sellerie dazu. Lass alles 30–35 Minuten sanft köcheln, bis das Gemüse weich ist und das Fleisch im Kern 74°C erreicht.

3. Nimm das Fleisch heraus, schneide es in Stücke und gib es zurück. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Gib nach und nach Zitronensaft nach Geschmack dazu. Streu die Petersilie darüber.

Thermomix TM6
Nimm für diese Menge einen Topf: Fleisch, Gemüse und Flüssigkeit überschreiten das passende Arbeitsvolumen für einen einzigen Durchgang im TM6.

Schätzung / Portion: 170 kcal · P 31 g · C 8 g · G 2 g.