

SPEISEPLAN VON DOMINIQUE

Alle Angaben für zwei große und zwei kleine Esser



MONTAG

Gebratener Kamut mit Huhn

400g Hühnerfleisch in dünne Streifen schneiden und in etwas Kokosfett anbraten.

Für dieses Gericht kann man jedes beliebige **Gemüse nach Geschmack und Saison** verwenden. Das Gemüse klein schneiden, dazugeben und anbraten. Wenn es schnell gehen muss eignet sich auch eine fertige Gemüsemischung aus dem Tiefkühler (TK).

Kamut unterheben und nochmals kurz anbraten lassen. Mit Sojasauce oder Salz würzen, klein geschnittene **Petersilie** dazu, und mit Zitronensaft und einer aufgeschnittenen **Salatgurke** servieren.

Ernährungstipp: Kamut ist eine alte Weizensorte die besonders reich an Nährstoffen ist und deutlich mehr Proteine enthält, als herkömmliche Weizensorten.

DIENSTAG

Vollkorn-Dinkel-Nudeln mit Linsen-Bolognese

Für die Sauce **2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. **1 große Karotte und 1 Staudensellerie** würfeln. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten, dann Karotte, Sellerie, **120g rote Linsen** hinzufügen. Kurz anbraten, dann mit **500ml Gemüsebrühe** und **300g Tomatensauce** ablöschen. Circa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Anschließend mit **Oregano, Basilikum und Paprikapulver** würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und mit den weichgekochten Nudeln servieren. Frisch geriebenen **Parmesan** darüber und fertig ist das Gericht.

Ernährungstipp: Rote Linsen haben einen hohen Eisengehalt. Die Vitamin-C reichen Tomaten unterstützen die Eisenaufnahme.

MITTWOCH

Vollkorn-Dinkel-Palatschinken mit Mais-Makrelen-Füllung

2 Eier mit **300 ml Milch, 100g Mehl** und einer Prise Salz verrühren. Einen Schöpfer der Teigmasse mit etwas zerlassener Butter in einer Pfanne von beiden Seiten gleichmäßig ausbacken. Für die Füllung Öl (man kann das Öl in dem die Makrelenfilets eingelegt sind verwenden) in einer Pfanne erhitzen und eine **klein geschnittene Zwiebel** darin glasig dünsten. **175g Makrelenfilets** aus dem Glas zerkleinern und hinzugeben, anschließend **160g Mais**. Mit etwas Mehl bestäuben. Einen Becher **Crème fraiche** einrühren und bei Bedarf mit Milch oder Wasser zu einer Creme verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer klein gehackten **Petersilie** abschmecken.

Ernährungstipp: Makrelen sind tolle Omega-3-Lieferanten, und reich an Vitamin A und B. Zudem sind sie weitaus weniger mit Schwermetallen belastet als beispielsweise Thunfisch.

DONNERSTAG

Kartoffelschmarrn mit Ei und Spinat

1-2 Knoblauchzehen zuerst fein hacken. Etwas Butter erhitzen und **2 EL Vollkornweizenmehl** und den Knoblauch kurz darin rösten, dann mit **200-300ml Milch** aufgießen und unter Rühren aufkochen. **300g Blattspinat** (es geht auch TK Spinat) dazu mischen und mit Salz würzen und noch ca. 5 Minuten köcheln. Wer möchte, kann den Spinat auch pürieren. Für den Schmarrn **4 große Kartoffeln** in Salzwasser kochen und schälen. (Man kann gleich mehr Kartoffeln nehmen und für den nächsten Tag vorbereiten.) Eine **Zwiebel fein hacken** und in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten. Danach die zerkleinerten Kartoffeln dazu geben und braun braten. In einer zweiten Pfanne werden dann, mit wenig Öl, die **4 Spiegeleier** gebraten, bis das Eiweiß gestockt ist. **Ernährungstipp:** Die Kombination Kartoffel und Ei liefert hochwertige, biologisch-verfügbare Proteine, die unser Körper optimal verwerten kann.

FREITAG

Gemüselaiabchen Allerlei

Der übriggebliebene Kartoffelschmarrn vom Vortag wird mit etwa der gleichen Menge **klein geschnittenem Gemüse der Saison** vermengt. Dazu passen beispielsweise Karotten, Zucchini, Mais, Brokkoli, Karfiol, Erbsen usw.. Die Masse wird mit einem **Ei** und **Vollkorn-Semmelbröseln** vermengt, bis eine formbare Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Teigmasse Laibchen formen und in Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Als Dipp passt **Sauerrahm mit Schnittlauch** sehr gut.