

ONE POT

FeedMeDaily

VORBEREITUNGSZEIT
10 Minuten

GESAMTZEIT
20 Minuten

BROKKOLI MAC & CHEESE

Für 4 Portionen

ZUTATEN

- 1 mittelgroßer Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 600 ml Gemüsebrühe
- 300 g kurze Nudeln nach Belieben (z.B. Makkaroni)
- 300 ml Sahne
- 250 g geriebener Käse (z.B. ein Mix aus Gouda & Cheddar)
- 1-2 EL Olivenöl





ZUBEREITUNG



1. Brokkoli in Röschen teilen und waschen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann Knoblauch und Brokkoli dazugeben und alles noch 2-3 Minuten weiter dünsten. Salzen und pfeffern.
3. Gemüsebrühe dazugeben und mit Deckel 7 Minuten garen.
4. Nudeln und Sahne in den Topf geben und weiter kochen, bis die Nudeln laut Packungsanleitung gar sind.
5. Käse unterheben und schmelzen lassen und zum Schluss kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



VORBEREITUNGSSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

25 Minuten

MEAL PREP

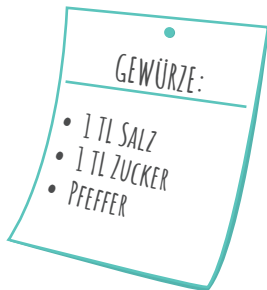


FLAMMKUCHEN-SCHNECKEN

16 Portionen

ZUTATEN

- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
- ca. ½ Pck. Kräuterfrischkäse
- 1 Pck. Schinken-/Speckwürfel





ZUBEREITUNG



1. Blätterteig ausrollen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Frischkäse, Schinkenwürfel und Schnittlauch auf dem gesamten Blätterteig verteilen.
2. Den Teig an der kurzen Seite einrollen und in 16 ca. 1½–2 cm dicke Scheiben schneiden. Schräg in einen Gefrierbehälter legen, den Behälter verschließen und einfrieren.
3. Für die Zubereitung die Schnecken auftauen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten backen.

TIPP: EINFACH GLEICH DIE DOPPELTE MENGE HERSTELLEN. SO IST IMMER EIN LECKERER SNACK FÜR EINEN FILMABEND ODER DIE NÄCHSTE ÜBERNACHTUNGSPARTY DER KINDER PARAT.

ONE POT

FeedMeDaily

VORBEREITUNGSZEIT
5 Minuten

GESAMTZEIT
15 Minuten

SPINAT-LINGUINE

Für 2 Portionen

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Pasta (z.B. Linguine)
- 80 g Pinienkerne
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g frischer Blattspinat
- 1-2 EL Olivenöl





ZUBEREITUNG



1. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten.
2. Nudeln in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und 11 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dann kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Währenddessen Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe langsam rösten. Immer wieder umrühren und aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden. Sobald sie goldbraun sind und duften, sind sie fertig.
4. Blattspinat waschen und putzen. Unter die fertigen Nudeln mischen und mit den Pinienkernen bestreuen.



VORBEREITUNGSSZEIT

15-20 Minuten



GESAMTZEIT

15-20 Minuten

MEAL PREP

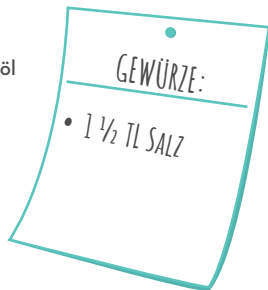


BRATNUDELN MIT GEMÜSE UND SESAMSAUCE

4 Portionen

ZUTATEN

- 2 Zucchini
- 1 Paprika
- 5 Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g chinesische Quick Cooking Noodles
- 5 EL Sesam- oder Erdnussöl
- 2 EL Sesam
- 5 EL Sojasauce
- 3 TL Honig





ZUBEREITUNG



1. Zucchini und Paprika waschen, Paprika entkernen und beides in kleine Würfel oder Streifen schneiden.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und abgießen.
3. Zucchini, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch im Öl auf mittlerer Stufe anbraten. Nudeln, Sesam, Sojasauce, Honig und Salz hinzugeben, verrühren und kurz mitbraten.
4. Zum Schluss mit Frühlingszwiebeln toppen.

TIPP: RESTE LASSEN SICH 2-3 TAGE IM KÜHLSCHRANK AUFHEBEN ODER EINFRIEREN UND SCHMECKEN AUCH KALT ALS NUDELSALAT KÖSTLICH.

ONE POT

FeedMeDaily

VORBEREITUNGSZEIT

5 Minuten

GESAMTZEIT

30 Minuten

OFENPASTA MIT HÄHNCHEN

Für 4 Portionen



ZUTATEN

- 8 Cherrytomaten
- 10 braune Champignons
- 1 grüne Paprika
- 1 Hähnchenbrust-Filet
- 250 g Nudeln (z.B. Linguine)
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Olivenöl

GEWÜRZE:

- SALZ
- PFEFFER
- 4 TL TK-KRÄUTER-MISCHUNG ITALIENISCHE KRÄUTER
- 2 TL PAPRIKAPULVER





ZUBEREITUNG



1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Tomaten waschen und halbieren. Champignons putzen und klein schneiden. Paprika waschen und ebenfalls klein schneiden. Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen.
3. Linguine ungekocht in eine Auflaufform geben, dann das kleingeschnittene Gemüse darauf verteilen und die Hähnchenbrust hineinlegen.
4. Knoblauch pressen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Paprikapulver mischen. Die Marinade auf dem Hähnchen verteilen. 450 ml kochendes Wasser in die Auflaufform gießen.
5. Auf mittlerer Schiene 20 Minuten garen.