

KOCHPLAN NR.5



für 1 Erwachsenen
und 1 Kleinkind (6+ Monate)

MONTAG: WEIßKOHL-GEMÜSE

120 g **Gnocchi** nach Anleitung kochen. 1 **Apfel** schälen und kleinschneiden. 1 Apfel mit ½ kleingeschnittenen orangen **Paprika**, ½ kleingeschnittenen **Weißkohl** und 8 halbierten **Weintrauben** 10 Minuten in **Rapsöl** braten. ½ TL **Kümmel** dazugeben.

Baby: 3 EL Gnocchi mit 3 EL Apfel und 1 EL Weintrauben pürieren.

DIENSTAG: PELLKARTOFFELN MIT TOFU

5 **Kartoffeln** ungeschält 20 Minuten in **Wasser** kochen. ½ **Gurke** schälen und kleinschneiden und pürieren. Kartoffeln schälen und mit **Butter** fein stampfen. 150 g **Tofu** fein würfeln und mit ½ gehackten **Zwiebel** kurz in **Rapsöl** anbraten., Mit dem Gurkenpüree und Quark servieren. Nachtisch: 1 Becher **Joghurt** mit ½ geschälten **Banane**, 1 **Kiwi** und 1 EL **Agavendicksaft** pürieren.

Baby: 4 EL Kartoffeln mit 3 EL Gurke pürieren. 20 g Baby-Vollkornflocken nach Anleitung mit Wasser aufgießen, quellen lassen und zusammen mit 3 EL Orangensaft und 1 TL Butter pürieren.

MITTWOCH: MÖHREN-FENCHEL-PFANNE

120 g **Gnocchi** nach Anleitung kochen. 2 **Möhren** und 1 **Fenchel** schälen und kleinschneiden. In **Rapsöl** 10 Minuten braten. Babyportion abnehmen. Den Rest vor dem Servieren mit **Sesam** und gehacktem **Salbei** bestreuen. Mit gewaschenem **Feldsalat** und **Ziegenfrischkäse** servieren.

Baby: Dieses Gericht ist ab 6 Monaten geeignet (ohne Sesam, Salbei und Salat; pürieren!).

DONNERSTAG: ZUCCHINI-GEMÜSE

120 g **Vollkornnudeln** nach Anleitung kochen. 2 **Zucchini** und 2 **Möhren** waschen und stifteln. In **Rapsöl** 6 Minuten braten. Mit 8 EL **Orangensaft** ablöschen. Weitere 7 Minuten köcheln lassen. Für den Folgetag 4 EL der Gemüsemischung im Kühlschrank aufbewahren.

Baby: Dieses Gericht ist ab 6 Monaten geeignet (pürieren!).

FREITAG: WARMER NUDEL-PILZ-SALAT

120 g **Vollkornnudeln** nach Anleitung kochen. ½ **Zwiebel** und 150 g **Pilze** kleinschneiden und in **Butter** 10 Minuten braten. Mit **Zitronensaft** und **Salz** abschmecken. Nudeln unterrühren und mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

Baby: 4 EL Nudeln mit 4 EL Gemüsemischung vom Vortag pürieren.

SAMSTAG: SPINAT UND RÜHREI

5 **Kartoffeln** schälen und 20 Minuten in **Wasser** kochen. Tiefgekühlten **Spinat** erwärmen und 3 EL **Ziegenfrischkäse** unterrühren. 2 **Eier** mit 6 EL **Milch** verquirlen. Eimasse in **Butter** 4 Minuten braten, ab und zu umrühren. Die Kartoffeln mit 1 EL Butter und 2 EL Milch pürieren.

Baby: 4 EL Kartoffeln mit 3 EL Spinat, 2 EL **Orangensaft** und 1 TL **Rapsöl** pürieren.

SONNTAG: KARTOFFEL-GEMÜSE-AUFLAUF

Ofen bei mittlerer Hitze vorheizen. 3 **Kartoffeln** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit 2 kleingeschnittenen **Tomaten** und ½ Dose **Mais** in eine gefettete Auflaufform geben. Darüber eine Mischung aus 200 g **Crème Fraîche** und 100 ml **Wasser** geben. **Geriebenen Emmentaler** darüber streuen. 25 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

Baby: Aus dem Auflauf 3 EL Kartoffeln und 2 EL Mais herausholen und mit 2 EL **Orangensaft** pürieren.



EINKAUFLISTE FÜR KOCHPLAN NR. 5

½ orange Paprika
½ Weiskohl
750 g Kartoffeln
½ Gurke
4 Möhren
1 Fenchelknolle
2 Zucchini
150 g Champignons
1 Pckg. Spinat (gefroren)
2 Tomaten
1 Apfel
8 Weintrauben
½ Banane
1 Zwiebel
1 Kiwi
Feldsalat
150 g Quark
250 g Butter
½ l Milch
150 g Joghurt (pur)
1 Pckg. Emmentaler, gerieben
200 g Creme fraîche
1 Pckg. Ziegenfrischkäse
Salbei
Sesam
150 g Tofu
240 g Gnocchi
240 g Vollkornnudeln
1 Dose Mais
Rapsöl
Kümmel
Agavendicksaft
1 Orangensaft
2 Eier
Zitronensaft