

# MENÜPLAN Teil 1

Menü	Zutaten	Besorgen	Tipps
1 Spaghetti "Bolognaise"	1kg Spaghetti, Parmesan, Salat Wein für den Durst	Salat f. Bologn., Brot, Milch, Eier, Gemüse (nach Bedarf)	langsam wärmen
2 Geschnetzeltes (Pute)	1 kg Reis, Geschnetzeltes, 2 Dosen Ananas, 1-2 Sojafinesse, Gewürze		Kurkuma, Curry, Salz, Pfeffer
<b>Kochtipps:</b> Reis kochen. Währenddessen eine Mischung aus Mehl, Salz, Pfeffer, Kurkuma, wenig Curry zubereiten und damit das Fleisch einstreichen (soll nur die Poren schließen). 1/2 Porree klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen, dann das Fleisch zugeben. Ananasstücke dazugeben und noch etwas bruzeln lassen. Mit dem Ananassaft ablöschen, etwas Weißwein und Sojafinesse dazu (eventuell noch Wasser dazu, so dass genug Sauce wird). Nun noch abschmecken und mit Maizena stauben, fertig.			
3 Tortillas	Tortillas gr. Pkg (nach Bedarf kl. Pkg. dazu), 2x Mais, Schinken, 1x rote Bohnen, Paprika frisch, Käse, etwas Zwiebel, Tomaten, Avocados, 3x Sauerrahm, 3x Joghurt (sonst weniger)	Paprika, Tomaten	Mais, Bohnen, in Schüsseln vorbereiten. Sauer- rahmsauce abschmecken. Advocado-creme (etwas Zwiebel, Knoblauch mit Advocado zergatschen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken
4 Semmelknödel mit Rotkraut/Ei	3 Pkg. Knödel, 2 Dosen Rotkraut, 3 Eier	Eier, Salat nach Wunsch	Knödel und Kraut nach Anleitung zubereiten. Für 1 Pers. Knödel in Scheiben schneiden, Eier darüber und anbraten
5 Linseneintopf	ca. 600g Linsen, 1/2 Pkg. Speck, 3 Paar Frankfurter, ca. 10 Karotten, ca. 800 g Kartoffeln, etwas Poree, ca. 1,5 - 2 lt Wasser, 7 Dosen Obstsalat		Lorbeerblatt, Petersilie, Thymian, Kümmel, Salz
<b>Kochtipps:</b> Linsen in Wasser (Tankwasser) waschen. Gemüse in kl. Würfel schneiden und Poree. Poree und Speck anbruzeln, Gemüse und Linsen dazu und mit Wasser aufgießen. Gewürze dazu. Mind. 1/2 Std. köcheln lassen und dann die Frankfurter begeben. Am Schluß abschmecken, fertig. Obstdosen sind als Dessert gedacht.			
6 Thunfisch-Spaghetti	1 kg Spaghetti, 8 Dosen Thunfisch, 2 Paprika, 2 Pkg. passierte Tomaten, Tomatenmark, etwas Rotwein?, Kapern, Oliven. Parmesan	Paprika, Salat nach Wunsch	Salz, Paprika, Koreander, Kardamom, Zucker
<b>Kochtipps:</b> Kapern, Oliven und Paprika klein schneiden, im Öl vom Thunfisch anschwitzen, dann Thunfisch dazu. Mit Paprika ablöschen. Etwas Tomatenmark dazu und mit Tomatensauce ablöschen, Salz und andere Gewürze dazu. Etwas Rotwein oder Weißwein und mit Zucker abschmecken.			
7 Getreide-Impro	1 kg Bulgur, Zucchini, Tomaten, Paprika, Knoblauch, Poree (Gemüse ca. 1 kg)	Paprika, Tomaten, Zucchini	Salz, Paprika, Koreander, Kardamom, Zucker
<b>Kochtipps:</b> Bulgur mit Würfel kochen. Währenddessen Gemüse würfelig schneiden. Gemüse in Olivenöl anschwitzen und köcheln, etwas Wasser dazu mit Gewürzen abschmecken und am Schluss den Bulgur daruntergeben. Fertig.			

# MENÜPLAN Teil 2

Menü	Zutaten	Besorgen	Tipps
8 Kartoffelsuppe	ca. 2 kg Kartoffeln, Speckwürfel, Poree, ca. 2 lt Wasser, eventuell mit Klecks Creme Fraiche servieren	Salat nach Wunsch	Lorbeerblatt, Kümmel, Majoran, Rindswürfel
<b>Kochtipps:</b> Kartoffeln würfelig schneiden. Poree und Speckwürfel in Öl anschwitzen, dann Kartoffeln dazu und mit Wasser und Fleischbrühe köcheln. Gewürze dazu.			
9 Gulasch	2x Rindgulasch, 1x Serbische, 1x Gulaschsuppe, 3 Paar Frankfurter, ca. 750 g Kartoffeln	Salat nach wunsch	Majoran,
<b>Kochtipps:</b> Achtung!!! Auf kleiner Flamme kochen und ständig rühren!! Kartoffeln würfelig schneiden und mit Gulasch kochen. Kl. Menge Kartoffeln extra kochen.			

# MENÜPLAN Teil 3 Frühstück

Menü	Zutaten	Besorgen	Tipps
1f Milchreis /6 Pers.	3 Tassen Milchreis, Rosinen, 4-fache Menge Wasser		Nelkenplv., Zimt, Vanillezucker, Zucker Fragen wer Obst dazu will!!!
<b>Kochtipps:</b> Wasser und Gewürze mit Vanillezucker zum kochen bringen. Reis dann dazu und auf kleinster Flamme quellen lassen. Rosinen oder anderes Obst in ein wenig heißem Wasser köcheln und dann dazuservieren.			
2f Cous-Cous mit Gemüse /4 Pers.	1 Tasse Cous-Cous, Gemüse, 2 fache Menge Wasser	Paprika, Zucchini, Tomaten etc.	Würze nach Laune, bitte nicht scharf.
<b>Kochtipps:</b> Wasser mit wenig Würfel kochen und Cous-Cous einstreuen. Noch kurz auf kleinster Flamme köcheln. Dann von der Flamme weg. Gemüse klein würfelig schneiden und in Öl dünsten. Fertig.			
3f Polenta süß /6 Pers.	3 Tassen Polenta, ca. 3 fache Menge Wasser		Nelkenplv., Zimt, Vanillezucker, Zucker Fragen wer Obst dazu will!!!
<b>Kochtipps:</b> Wasser und Gewürze mit Vanillezucker zum kochen bringen. Polenta einstreuen und auf kleinster Flamme quellen lassen. <b>Achtung!! Ständig rühren!!</b> Rosinen oder anderes Obst in ein wenig heißem Wasser köcheln und dann dazuservieren.			
4f Tomatensuppe mit Polentaschnitten /4 Pers.	A) 1 Tasse Polenta, ca. 2-3 fache Menge Wasser Parmesan, Gewürze B) 2 Pkg. passierte Tomaten, 1 kl. Zucchini, etwas Wasser	Zucchini	A) Muskatnuß, Petersilie, Kardamom, Salz, 1/2 Würfel, Koreander; B) Lorbeerblatt, Zucker, Salz, Koreander, Rosmarien
<b>Kochtipps:</b> A) Wasser mit 1/2 Würfel und Gewürzen kochen und Polenta einstreuen und auf kleinster Flamme quellen lassen. <b>Achtung!! Ständig rühren!!</b> Gegen Schluss Parmesan einrühren. Dann etwas auskühlen lassen und auf Backpapier/Blech ausstreichen. B) Zucchini klein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen mit Tomatensaft ablöschen und Gewürze dazu köcheln und abschmecken. Am Schluß eine paar kleine Polentaschnitten in Suppenteller und Suppe darauf.			
5f Hirseauflauf mit Topfen /4 Pers.	2 Tassen Hirse, 2 fache Menge Wasser, 3 Eier, 2 x Topfen		Nelkenplv., Zimt, Vanillezucker, Zucker Fragen wer Obst dazu will!!!
<b>Kochtipps:</b> Hirse in Wasser (Tankwasser) waschen. In frischem, kochendem Wasser Hirse einstreuen und auf kleinster Flamme quellen lassen. Auskühlen lassen. Währenddessen Eier mit Zucker verrühren und Topfen dazu dann die Hirse dazu. Alles ins Backrohr. Rosinen oder anderes Obst in ein wenig heißem Wasser köcheln und dann dazuservieren.			
6f Polentaaufwurf mit Gemüse /4 Pers.	A) 2 Tassen Polenta, ca. 2-3 fache Menge Wasser, B) Parmesan, Tomaten, Zucchini, ca. 1x pass. Tomaten	Zucchini, Tomaten	A) Muskatnuß, Petersilie, Kardamom, Salz, 1/2 Würfel, Koreander; B) Salz, Koreander, Rosmarien
<b>Kochtipps:</b> A) Wasser mit 1/2 Würfel und Gewürzen kochen und Polenta einstreuen und auf kleinster Flamme quellen lassen. <b>Achtung!! Ständig rühren!!</b> Dann etwas auskühlen lassen und in Backform geben. B) Gemüse klein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen mit Tomatensaft ablöschen und Gewürze dazu köcheln und abschmecken. Dann alles über die Polenta streichen und Parmesan darüber. Ab ins Backrohr.			

# MENÜPLAN

## Teil 4 Badetage

Menü	Zutaten	Besorgen	Tipps
1B Blätterteigsack	4x Blätterteig, 2x Schinken, 2x Champion, etwas Poree, Zitronensaft		Gewürze nach Lust und extra vielleicht welche mit Marmelade
<b>Kochtipps:</b> Poree anschwitzen, Schinken und Champion dazu mit Zitronensaft, Gewürzen abschmecken. Wenn abgekühlt, dann in Blätterteigtaschen einwickeln und ab ins Backrohr. Extra vielleicht noch welche mit Marmelade füllen.			
2B Wurstsalat	700g Knacker, 1 Pkg. Emmentaler, 1x Mais, 2x rote Bohnen, 2x Zwiebel, Paprika	Paprika	
<b>Kochtipps:</b> Einen Teil extra ohne Zwiebel !!! Alles klein schneiden und in Schüssel geben. Als Salat abmachen fertig.			
3B Reissalat	2x Zwiebel, 300g Reis, Salami, Emmentaler, 1x Mais, Paprika Sauce: 2 Löffel Majo, Ketchup, 1x Sauerrahm, eventuell Joghurt, Essig	Paprika	Pfeffer, Salz, Kräuter ...
<b>Kochtipps:</b> Einen Teil extra ohne Zwiebel !!! Alles klein schneiden, Reis dazu und in Schüssel geben. Sauce dazu fertig.			
4B Griechischer Salat	3 Schafskäse, Oliven, grüner Salat, eventuell Tomaten	grüner Salat, Tomaten	
<b>Kochtipps:</b> Käse, Tomaten würfeln, Salat dazu abmachen fertig.			
5B Pikantes Frischkäsebrot	1 Topfen, 1 Sauerrahm, 400 ml Sojamilch, 3 Paprika, Schwarzbrot, 400g Frischkäse, Essiggurkerl, Zwiebel	Paprika	Zitronensaft, Salz, Koreander, Kräuter, Worcestersauce, Paprikapulver
<b>Kochtipps:</b> Einen Teil extra ohne Zwiebel !!! Alles klein schneiden miteinander verrühren und abschmecken.			

# MENÜPLAN Teil 1

Menü	Zutaten	Besorgen	Tips
1 Spaghetti "Bolognaise"	1kg Spaghetti, Salat, Parmesan Rotwein für den Durst	Salat, Brot, Milch, Eier, Gemüse, (nach Bedarf)	langsam wärmen
2 Tortillas	Tortillas, 2x Mais, 1x Beinschinken, 2x rote Bohnen, Paprika frisch, 3x Zwiebel 1x Tomatensauce, Käse, 4x Avocadocreme	Paprika	Mais, Bohnen, in Schüsseln vorbereiten. Sauce abschmecken. Advocadocreme (etwas Zwiebel, Knoblauch mit Advocado zergatschen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken
3 Getreide-Impro	Buchweizen, Chinoa, frisches Gemüse, Öl, Gewürze	frisches Gemüse	Markus fragen
4 Tortellini	A: 4x Tortellini, 4x Sauerrahm, 3x Creme Fraiche, 1x Panna, etwas Weisswein, Tomaten, 1/2x oder mehr Beinschinken B: 2x Gorgonzola	Tomaten, eventuell Schnittlauch,	Panna und Creme fraiche werden auch für Gorgonzolasauce verwendet.
5 Geschnetzeltes (Huhn)	Spätzle, 4x Schwammerlsauce, 2x Champion 1x Panna, 1 kg Fleisch	1kg Fleisch, Salat	
Wurstsalat	700g Knacker, 1 Pkg. Emmentaler, 1x Mais, 2x rote Bohnen, 2x Zwiebel, grüne Paprika	Paprika	
Thunfischsalat	6x Thunfisch, 1x Perlzwiebel, 2x Mais, 1x rote Bohnen		
Ungarischer Reissalat	2x Zwiebel, 300g Reis, Salami, Emmentaler, 1x Mais, Pfeffer, Salz, Paprika Sauce: Majo, Ketschup, 1x Sauerrahm, Essig		Rezept schauen

# MENÜPLAN Teil 2

Menü	Zutaten	Besorgen	Tips
6 Paela (sonst Risotto)	Paprika, ca. 700g Meeresfrüchte, 1 kg Reis, 2x Zwiebel, 3x Knoblauch, Gewürze, Safran, Salami, Zitrone	Paprika, Meeresfrüchte	Georg fragen
7 Faschierte Laibchen	1 kg Faschiertes, Faschier-Basis, Knoblauch, 3-4x Zwiebel, Schnittlauch, Semmelbrösel“n“, Kartoffelpüree	Faschiertes, 3-5 Eier	Da Ernst waas ois....!!!!
8 Kartoffelsuppe	ca. 2 kg Kartoffeln, 4 mittlere Zwiebel, 2 Pkg. Speckwürfel,	2x grünen Salat	
9 Semmelknödel mit Ei	2x Knödel, 14 Eier, Zwiebelringe von 4-5 Zwiebeln	14 Eier, Salat	
10 „Skip's Überraschungsmenü“	19.07.2004	Ernst fragen	
Blätterteigsnack	3x Blätterteig, 2x Beinschinken, 2x Champion, 3x Zwiebel, Gewürze		
Nudelsalat	1/2 kg Spiralis, 1x Mais, 1x rote Bohnen, Paprika, Tomaten, 1x Beinschinken, Emmentaler, Sauce: 1x Sauerrahm, 1x Joghurt, 3x Jogonaise, Mayonaise, Essig, Gewürze	Tomaten, Paprika	Silke fragen