

# „Was koche ich heute?“

## 31 Gerichte für 31 Tage – günstig und einfach“

**Hier haben wir ein paar leckere Kochvorschläge und Anregungen für Sie! Es sind ganz einfache Gerichte und günstig im Einkauf und vor allem schnell zubereitet, trotzdem ganz Großmutter's Küche. Guten Appetit und viel Spaß bei der Zubereitung, auch für die Kleinsten, die bei vielen Gerichten toll mithelfen können!**

### *Tag 1: Kartoffelbrei, Rührei, Gurkensalat*

Zutaten: Kartoffeln, Milch, Salz, Eier, Gurke, 1 x Schmand, 1 x 7 Kräutermischung

Zubereitung Kartoffelbrei: gekochte Kartoffeln, Milch, Salz stampfen und dann mit dem Pürierstab verrühren, FERTIG!

Zubereitung Gurkensalat: Gurke hobeln, Becher Schmand oder saure Sahne dazugeben, 7-Kräuter-Mischung dazugeben, Pfeffer, Salz, FERTIG!

### *Tag 2: Pangasiusfilet/Alaskaseelachsfilet, Kartoffeln*

Zutaten: Pangasiusfilet, Kartoffeln, bei Bedarf Zitrone, (Kräuter-)Butter, Sonnenblumenöl

Zubereitung: Fischfilet in Öl braten, Kartoffeln schälen oder als Pellkartoffeln kochen, (Kräuter-)Butter in Pfanne schmelzen und auf die Kartoffeln / Zitrone auf den Fisch geben, FERTIG!

### *Tag 3: Spinat, Ei, Kartoffeln*

Zutaten: TK Spinat, Eier, Kartoffeln, Salz, Margarine

Zubereitung: Kartoffeln in Salzwasser kochen, Spinat erhitzen (bisschen Milch zugeben und mit ein bisschen Salz würzen), Eier als Rühr- oder Spiegelei in Margarine mit Prise Salz braten. FERTIG!

### *Tag 4: Rösties, Pilze und Steak*

Zutaten für 2 Erwachsene und 2 Kinder: 1 x TK Rösties, 2 Gläser Pilze geschnitten, 2 x Soße Maggi fix für Jägerschnitzel oder für Pfeffer-Rahm-Schnitzel (hier müssten nur für die Kinder die Pfefferkörnchen rausgesammelt werden), 1 x Putenfleischstück, Salz, Paprika edelsüß, Margarine

Zubereitung: Rösties in Öl oder Margarine braten, Fleisch mit Paprika edelsüß und Salz würzen und in anderer Pfanne braten. Fleisch rausnehmen und Pilze in die gleiche Pfanne schütten, bisschen braten. Dann das Wasser in der Menge wie es auf der Packung der Soße steht zu den Pilzen geben und den Beutelinhalt verrühren. Pilzsoße, Fleisch und Rösties sind FERTIG!

### *Tag 5: Wickingertopf*

Zutaten für 2 Erwachsene und 2 Kinder: Kartoffeln, 2 x TK Buttergemüse Erbsen/Möhren, 2 x Kochsahne, 1 x Päckchen Hackfleisch, Maggi fix Soße für Wickingertopf, Salz, Margarine

Zubereitung: Kartoffeln in kleine Stückchen schneiden, in Salzwasser kochen. Mischgemüse im extra Topf weich werden lassen. Hackfleisch mit Salz würzen und zu Bällchen formen, in Margarine braten. Kochsahne und Wasser nach Anleitung auf der Packung Maggi fix für Wickingertopf vermischen, Maggi fix hinzugeben und alles zusammenkippen. Fertig!

### *Tag 3: Fischstäbchen mit Kartoffelbrei*

Zutaten: Fischstäbchen, Kartoffeln, eventuell Erbsen, Salz, Margarine

Zubereitung Kartoffelbrei: gekochte Kartoffeln, Milch, Salz stampfen und mit Pürierstab verrühren, FERTIG!

Erbsen in Salzwasser weich werden lassen, Fischstäbchen in Margarine braten, alles auf den Teller, FERTIG!

### *Tag 4: Schlemmerfilet mit Kartoffeln*

Zutaten: Kartoffeln, Schlemmerfilet, Zitrone und/oder Kräuterbutter

Zubereitung: Kartoffeln als Pellkartoffeln oder geschält kochen, Schlemmerfilet im Ofen braten. Bei Bedarf Zitrone oder Kräuterbutter auf den Fisch geben.

### *Tag 5: Bulette mit Mischgemüse und Kartoffeln*

Zutaten: Hackfleisch, Mischgemüse, Kartoffeln, Salz, Zwiebeln, Ei, Semmelbrösel, Margarine

Zubereitung: Hackfleisch, Ei, ggf. Semmelbrösel, Salz, klein geschnittene Zwiebeln mischen und Buletten in Margarine braten. Mischgemüse in Salzwasser kochen, Kartoffeln in Salzwasser kochen. Fertig!

### *Tag 6: Bratwurstsalat*

Zutaten: Salat nach Wahl (Romanaherzen, Rucola, Feldsalat, Tomaten...), Kartoffeln, Bratwurst, Margarine, Olivenöl, Born Senf und süßer Senf, Honig, Salz

Zubereitung: kleine Kartoffeln mit Schale kochen und halbieren. Der Salat bleibt wie er ist. Aber es gibt ein leckeres Dressing: Olivenöl, Born-Senf, süßer Senf, etwas Honig für die Süße, ausreichend Salz und einen Schluck Wasser. Das Dressing gut verquirlen. Es muss reichlich und dickflüssig sein. Bratwurst braten und in grobe Stücke schneiden. Dann alles zusammen anrichten!

### ***Tag 7: Hackbällchen Toscana***

Zutaten: Hackfleisch, Mozzarella, Maggi fix für Hackbällchen Toscana, Kochsahne, Kartoffeln/Nudeln oder Reis, Salz, Margarine

Zubereitung: wie auf der Maggi fix Tüte steht die Hackbällchen formen, Margarine zerlassen und Bällchen in die Auflaufform legen, Kochsahne, Wasser und Beutelinhalt wie auf der Packung steht verrühren und über die Bällchen gießen, Mozzarellascheiben drauflegen und alles im Ofen braten. Kartoffeln/Reis oder Nudeln in Salzwasser kochen und FERTIG!

### ***Tag 8: Paprikaschoten***

Zutaten: Paprikaschoten, Gehacktes, Kartoffeln, Zwiebeln, Salz, Ei oder Semmelbrösel, Margarine

Zubereitung: Paprika mit dem gewürzten Hackfleisch (Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Ei) füllen. In einen Brater etwas Margarine geben, Paprikaschoten reinlegen und lange garen. Als Alternative kann auch das Gehackte zermüllert in den Brater gegeben werden und die Paprika kleingeschnitten ebenso. Alles zusammen braten lassen. Kartoffeln kochen – FERTIG!

### ***Tag 9: Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelbrei***

Zutaten: Bratwurst, Kartoffeln, Sauerkraut oder Schlachtekraut, Salz, Margarine

Zubereitung Kartoffelbrei: Kartoffeln in Salzwasser kochen, fertig gekochte Kartoffeln stampfen und dann mit Milch, Salz mit dem Pürrierstab verrühren. Bratwurst braten, Sauerkraut köcheln lassen. Das war es schon.

### ***Tag 10: Kassler, Sauerkraut Kartoffeln***

Zutaten: Kasslerfleisch, Sauerkraut, Kartoffeln, Salz, für die Soße Gewürzgurken, Tomaten, Zwiebeln, Mehl, Milch, Margarine

Zubereitung Soße: 3-4 kleine Cherrytomaten, 1 Gewürzgurke, 1 Zwiebel schneiden und in Margarine anbraten, runterreduzieren lassen bis es kurz vorm Anbrennen ist, mit dem Schaber alles leicht Angesetzte abschaben, dann halbes Glas Wasser aufgießen, warten bis es wieder fast runtergekocht ist und nur noch ein kleiner Sud in dem Brater ist, dann das Fleisch in den Brater geben, kurz mit anbraten lassen, dann wieder halbes Glas Wasser aufgießen, wieder runterreduzieren lassen, diesmal noch ein bisschen mehr Sud als vorhin drin lassen. Das Fleisch jetzt wenden und dann schon wieder aufgießen, jetzt reichlich salzen, mindestens 3 – 4 große Prisen, diesmal gleich nach dem Aufgießen alles in den Ofen stellen und bei 200 Grad mindestens 1 Std drin lassen, zwischendurch immer mal gucken, dass das Wasser/die Soße sich nicht wegreduziert, ggf. ein bisschen Wasser aufgießen. Danach den Brater auf eine Platte stellen, Fleisch rausnehmen, halbe Tasse Milch mit Mehl andicken, bis es eine Pampe ergibt, diese als Soßenbinder zur Soße geben, gut mit dem Schneebesen einrühren. Abschmecken und ggf. nochmal nachsalzen. Die Soße gelingt vielleicht nicht beim ersten Mal und wenn nicht, dann mindestens beim zweiten Versuch!

Sauerkraut mit ein bisschen Wasser aufgießen und köcheln lassen, Kartoffeln wie immer im Salzwasser kochen. FERTIG!

## *Tag 11: Stippe*

Zutaten: Gehacktes, Kartoffeln, Gewürzgurken, Salz, Paprika edelsüß, Margarine

Zubereitung: Gehacktes mit Salz und Paprika edelsüß würzen und in Margarine anbraten, dabei immer durchmengen, mit der Gabel oder dem Holzspatel zerdrücken und zerkleinern, so dass am Ende kleine Fitzelchen Gehacktes in der Pfanne braten, zwischendurch kleines bisschen Wasser aufgießen. Kartoffeln in Salzwasser kochen. FERTIG! Servieren mit Gewürzgurken!

## *Tag 12: Steak, Bohnen, Kartoffeln*

Zutaten: Puten- oder Schweinefleisch, Bohnen (aus der Dose schmeckt gut), Kartoffeln, Salz, Paprika edelsüß, Margarine

Zubereitung: Fleisch in Scheiben schneiden, mit Salz und Paprika edelsüß würzen und in der Pfanne in Margarine braten. Bohnen in Salzwasser kochen, Kartoffeln ebenso. Schon FERTIG! Gut schmeckt es, wenn man das Fleisch aus der Pfanne genommen hat und in dieser gleichen Pfanne noch etwas Butter schmelzt und bei Tisch über die Kartoffeln gibt.

## *Tag 13: Braten, Blumenkohl oder Brokkoli, Kartoffeln*

Zutaten: Schweinebraten/Rouladen/Lende/Putenbraten, Gemüse nach Wahl, Maggi fix für Sauce Hollondaise, Kartoffeln, Salz, für die Soße Gewürzgurken, Tomaten, Zwiebeln, Mehl, Margarine, Butter, Milch

Zubereitung Soße: 3-4 kleine Cherrytomaten, 1 Gewürzgurke, 1 Zwiebel schneiden und in Margarine anbraten, runterreduzieren lassen bis es kurz vorm Anbrennen ist, mit dem Schaber alles leicht Angesetzte abschaben, dann halbes Glas Wasser aufgießen, warten bis es wieder fast runtergekocht ist und nur noch ein kleiner Sud in dem Brater ist, dann das Fleisch in den Brater geben, kurz mit anbraten lassen, dann wieder halbes Glas Wasser aufgießen, wieder runterreduzieren lassen, diesmal noch ein bisschen mehr Sud als vorhin drinlassen. Das Fleisch (gewürzt mit Salz und Paprika edelsüß, kann draufgegeben werden, wenn es im Brater liegt, beim Wenden dann nochmal von der anderen Seite) jetzt wenden und dann schon wieder aufgießen, jetzt reichlich salzen, mindestens 3 – 4 große Prisen, diesmal gleich nach dem Aufgießen alles in den Ofen stellen und bei 200 Grad mindestens 1 Std drin lassen, zwischendurch immer mal gucken, dass das Wasser/die Soße sich nicht wegreduziert, ggf. ein bisschen Wasser aufgießen. Danach den Brater auf eine Platte stellen, Fleisch rausnehmen, halbe Tasse Milch mit Mehl andicken, bis es eine Pampe ergibt, diese als Soßenbinder zur Soße geben, gut mit dem Schneebesen einrühren. Abschmecken und ggf. nochmal nachsalzen. Die Soße gelingt jetzt schon besser, weil es ja schon der zweite Versuch ist!

Gemüse in Salzwasser kochen, Kartoffeln ebenso. FERTIG! Sauce Hollondaise nach Beschreibung auf der Packungsbeilage zubereiten und bei Tisch über das Gemüse geben. Schmeckt sehr lecker, aber Achtung, ist auch sehr kalorienhaltig ;o)

### *Tag 14: Schnitzel, Erbsen, Kartoffeln*

Zutaten: Fleisch, Erbsen, Kartoffeln, Salz, Mehl, Eier, Semmelbrösel (alternativ Fertigpanade), Margarine/Öl

Zubereitung: Fleisch wälzen erst in Mehl, dann Ei, dann in den Semmelbröseln die mit Salz und Paprika edelsüß vermischt sind, damit es nach was schmeckt. Dann das Fleisch in der Pfanne am besten in Öl schön anbraten. Kartoffeln in Salzwasser kochen. Erbsen in Salzwasser kurz kochen. FERTIG!

### *Tag 15: Kartoffeln mit Quark*

Zutaten: Kartoffeln, Magerquark, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Milch

Zubereitung: Pellkartoffeln kochen, Quark mit Salz, Pfeffer, klein geschnittene Zwiebel, Sonnenblumenöl, etwas Milch würzen/anreichern. Vorsichtig mit den Gewürzen, zwischendurch probieren, ob es schon schmeckt. Auch mit Öl und Milch vorsichtig, beides sorgt für eine cremige Konsistenz, es kann aber auch schnell zu flüssig werden.

### *Tag 16: Bulette, Möhren, Kartoffeln und Petersiliensoße*

Zutaten: Hackfleisch, Möhren, Kartoffeln, Salz, Zwiebeln, Ei, Semmelbrösel, Margarine, Petersilie (gut geht die TK-Variante), Mehl, Milch

Zubereitung: Hackfleisch, Ei, ggf. Semmelbrösel, Salz, klein geschnittene Zwiebeln mischen und Buletten in Margarine braten. Möhren in Salzwasser kochen, Kartoffeln in Salzwasser kochen. Jetzt kommt das Besondere, die Petersiliensoße: hierfür eine Mehlschwitze machen (etwa 1/8 Margarine im Topf schmelzen, 2 Esslöffel Mehl dazugeben bis es schön sämig wird, dann Wasser aufgießen, es wird jetzt dick und klumpig, Rühren ist ganz wichtig sonst setzt es an, weiter Wasser aufgießen, immer Schwupp für Schwupp, wenn es noch recht dickflüssig ist kommt Milch anstatt des Wassers dran, mit der Milch weiter aufgießen bis die Soße eine schöne Konsistenz hat. Nun nur noch die Petersilie dazugeben und mit Salz würzen, bis es einen angenehmen Geschmack hat. FERTIG!

### *Tag 17: Lauch-Käse-Suppe*

Zutaten: 500g Gehacktes, 3 Zwiebeln, 3 Porreestangen, 500g Sahneschmelzkäse und 500 g Kräuterschmelzkäse, 1,5 L Gemüsebrühe, Margarine

Zubereitung: Gehacktes in Margarine anbraten und kleindrücken, Zwiebeln dazu geben und mit anbraten, Lauch dazu und kurz mit andünsten. Brühe in großem Topf extra anrühren, dann das Gehackte mit den Zwiebeln und dem Lauch in die Brühe geben. Jetzt noch den Käse dazu und alles ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. FERTIG!

### *Tag 18: Kartoffelsuppe*

Zutaten: Kartoffeln, Suppengrün, Zwiebeln, Margarine, Würstchen, Salz, Majoran, Margarine

Zubereitung: Kartoffeln klein schneiden und in Salz-Majoran-Wasser kochen. Suppengrün schneiden und in Salzwasser kochen. Die Kartoffeln werden abgegossen und in den Topf mit dem Wasser und dem ganzen Suppengrün gegeben. Darin die Kartoffeln schön kleinstampfen. Jetzt noch die kleingeschnippelten Würstchen dazugeben und wer mag, kann

in einer Pfanne etwas Zwiebeln in Margarine dünsten und Zwiebeln und Margarine dazugeben. Nochmal mit Salz abschmecken. Meist muss noch was davon dran ;o)

### *Tag 19: Hähnchenkeulen, Rotkraut, Kartoffeln*

Zutaten: Hähnchenkeulen TK, Rotkraut, Kartoffeln, Salz, Butter

Zubereitung: Hähnchenkeulen im Ofen gar werden lassen. Rotkraut im Topf mit wenig Wasser köcheln lassen (Achtung, dass es nicht anbrennt), wenn das Wasser rausgekocht ist, ein bisschen Butter an das Rotkraut geben, schmeckt gut. Kartoffeln in Salzwasser kochen. Wenn die Hähnchenkeulen durch und schön bräunlich sind, kann in den Hähnchenbehälter Butter gegeben werden, sie schmilzt dann noch so weg und kann am Ende über die Kartoffeln gegeben werden. FERTIG!

### *Tag 20: Spaghetti, Jägerschnitzel, Feuerwehrsoße*

Zutaten: Spaghetti, Jagdwurst am Stück, Mehl, Ei, Semmelbrösel, Ketchup (alternativ passierte Tomaten, Salz/Zucker), Milch, Margarine

Zubereitung: Spaghetti in Salzwasser kochen. Jagdwurst panieren: erst in Mehl, dann im Ei, dann in den Semmelbröseln wälzen und anschließend in der Pfanne in Margarine braten. Für die Soße erst eine Mehlschwitze machen (etwa 1/8 Margarine im Topf schmelzen, 2 Esslöffel Mehl dazugeben bis es schön sämig wird, dann Wasser aufgießen, es wird jetzt dick und klumpig, rühren ist ganz wichtig sonst setzt es an, weiter Wasser aufgießen, immer Schwupp für Schwupp, wenn es noch recht dickflüssig ist kommt Milch anstatt des Wassers dran, mit der Milch weiter aufgießen bis die Soße eine schöne Konsistenz hat) – jetzt kommt einfach Ketchup dazu oder wer möchte lieber passierte Tomaten und etwas Zucker/Salz. FERTIG!

### *Tag 21: Senfei, Kartoffeln*

Zutaten: Kartoffeln, Eier, Senf, Margarine, Mehl, Milch, Zucker

Zubereitung: Kartoffeln in Salzwasser kochen. Eier kochen. Die Senfsoße: wieder eine Mehlschwitze machen (etwa 1/8 Margarine im Topf schmelzen, 2 Esslöffel Mehl dazugeben bis es schön sämig wird, dann Wasser aufgießen, es wird jetzt erst dick und klumpig, rühren ist ganz wichtig sonst setzt es an, weiter Wasser aufgießen, immer Schwupp für Schwupp, wenn es noch recht dickflüssig ist kommt Milch anstatt des Wassers dran, mit der Milch weiter aufgießen bis die Soße eine schöne Konsistenz hat). Jetzt reichlich Senf dazugeben und Zucker. Es kann ruhig ein bisschen mehr Zucker sein, dann ist der Senfgeschmack nicht mehr zu herb. FERTIG!

### *Tag 22: Soljanka*

Zutaten: Zwiebel, Paprika, Jagdwurst, Schinkenwürfel, Salami am Stück, Gewürzgurken, Tube Tomatenmark, Pfeffer, Gemüsebrühe, Zucker

Zubereitung: Zwiebeln, Paprika, Jagdwurst, Schinkenwürfel, Salami, Gewürzgurken alles kleingeschnitten braten und dann Wasser aufgießen. Dazu eine Tube Tomatenmark geben, etwas Gewürzgurkenwasser, Pfeffer, ein paar Teelöffel Gemüsebrühe und Zucker. Vorsichtig mit den Gewürzen, zwischendurch abschmecken. FERTIG!

### *Tag 23: Frikassee, Reis*

Zutaten: Ganzes Hähnchen aus dem TK, Reis, Pilze, Kapern, Suppengrün, Salz

Zubereitung: Hähnchen in reichlich Wasser kochen bis es quasi auseinanderfällt. Dann rausnehmen, abkühlen lassen und dann schön das Fleisch abpummeln und zerpfücken. Die Brühe vom Hähnchen aufheben! Das Suppengrün schneiden und in Salzwasser kochen. Das Wasser aufheben! Das Suppengrün selbst kann, wenn es weich gekocht ist weg, das brauchen wir nicht, wir brauchen nur die daraus entstandene Gemüsebrühe. Jetzt wird wieder eine Mehlschwitze gemacht in einem großen Bräter oder Topf (etwa 1/8 Margarine im Topf schmelzen, 2 Esslöffel Mehl dazugeben bis es schön sämig wird), aufgießen diesmal mit einer Mischung aus dem Gemüsewasser und dem Hähnchenwasser, es wird wieder erst dick und klumpig, am besten mit einer Kelle Schwupp für Schwupp bis die Soße eine flüssige Konsistenz erreicht hat. Beim Aufgießen immer umrühren! Jetzt das kleingemachte Hähnchenfleisch dazugeben, die Kapern, die Pilze mit rein und dann nochmal mit Salz abschmecken. Der Reis hat derweil im Salzwasser gekocht. FERTIG! Bisschen aufwendiger aber es lohnt sich wirklich!

### *Tag 24: Königsberger Klopse, Kartoffeln, Rote Beete*

Zutaten: Königsberger Klopse aus dem TK, die sind wirklich ok, Kartoffeln, Rote Beete, Salz

Zubereitung: Königsberger Klopse nach Anweisung auf der Packung kochen, Kartoffeln in Salzwasser kochen. Rote Beete dazu servieren. FERTIG!

### *Tag 25: Bechamelkartoffeln*

Zutaten: Zwiebeln, Margarine, Salami am Stück, 2 Lorbeerblätter, ein paar Pimentkörner, Mehl, Milch, Ei, Kartoffeln, Salz

Zubereitung: viel Zwiebel, Margarine, kleine Salamiwürfeln, Lorbeerblätter und Pimentkörner in einen Topf geben und kurz andünsten. Dann 1 – 2 Esslöffel Mehl dazugeben und mit Wasser unter Rühren aufgießen, bis es eine mitteldicke Pampe ergibt. Dann den Rest mit Milch aufgießen, bis es eine schöne, sämige Soße geworden ist. Kartoffeln in Salzwasser kochen. Spiegelei in der Pfanne in Margarine braten. FERTIG!

### *Tag 26: marinierter Hering*

Zutaten: Kartoffeln, Heringsfilet in Sahnesoße gibt es fertig zu kaufen, Zwiebel, Apfel, Milch, Gewürzgurken

Zubereitung: Pellkartoffeln kochen. Zu dem eigentlich fertigen Heringsfilet in Sahnesoße kann man noch selbst eine geschnittene Zwiebel dazugeben und ein paar Apfelstückchen, Gewürzgurkenstückchen, noch mit Milch etwas aufgießen und ein paar Prisen Zucker dazugeben, das nimmt die Säure ein bisschen raus. FERTIG!

## *Tag 27: Lasagne*

Zutaten: Lasagneplatten, Gehacktes, Tomaten, Maggi fix für Lasagne, eventuell für Beilagensalat Rucola/Feldsalat, Öl, Balsamicoessig, Salz, Margarine

Zubereitung: Tomaten und Gehacktes in tiefer Pfanne anbraten, Maggi fix für Lasagne dazugeben wie auf der Packung beschrieben und alles köcheln lassen. Einen Bräter oder Lasagneform eventuell mit Margarine ausfetten, dann mit dem Schichten beginnen. Erst die Soße aus Tomaten und Hack, dann Lasagneplatten, dann wieder die Soße, dann wieder Platten – Achtung am Ende muss die letzte Schicht Soße sein mit der man aufhört, sie muss die Platten bedecken sonst brennen die Platten an und werden hart. Alles in Ofen und wenn es fertig ist, sind die Platten beim Reinstechen weich. Jetzt Käse drauflegen und mit dem Käse nochmal in den Ofen bis er schon goldbraun ist. Dazu schmeckt ein Salat aus Feldsalat/Rucola und ein bisschen Öl, Balsamicoessig und Salz. FERTIG!

## *Tag 28: Kartoffelauflauf*

Zutaten: Kartoffeln und Kartoffel-Mal-Anders aus dem Glas, wer mag noch Erbsen oder klein geschnittenen Blumenkohl und Schinkenwürfel

Zubereitung: Kartoffeln schneiden, nach Anleitung auf den Gläsern in den Bräter/Auflaufform schichten. Dazwischen können Gemüse und Schinkenwürfel gegeben werden. Zubereiten im Ofen nach Anweisung. SCHON FERTIG!

## *Tag 29: Gemüsepfanne, Reis*

Zutaten: hier gibt es keine Vorgabe, alles Gemüse nach Wunsch und Reis, Salz, Margarine

Zubereitung: Gemüse in der Pfanne braten, salzen und Reis in Salzwasser kochen. FERTIG!

## *Tag 30: Igelwürstchen, Kartoffelbrei und Mischgemüse*

Zutaten: Wienerwürstchen, Kartoffeln, Milch, Salz, Mischgemüse, Margarine

Zubereitung: Würstchen schräg einschneiden, so dass es ein Kreuzmuster ergibt und in der Pfanne in Margarine braten. Kartoffeln in Salzwasser kochen, fertig gekochte Kartoffeln stampfen und dann mit Milch, Salz mit dem Pürierstab verrühren. Gemüse in Salzwasser kochen. FERTIG!

## *Tag 31: selbstgemachte Pizza*

Zutaten: Pizzaboden mit Soße aus dem Kühlregal, gestückelte Tomaten, Belag nach Wunsch z.B. Pilze, Schinken, Salami, Mais, Brokkoli

Zubereitung: einfach den Boden mit allem bestreichen und belegen worauf man Lust hat und dann ab in den Ofen. FERTIG!