FAMLIO · DER ESSENSPLANER

4 Wochen Mittagessen

ohne jeden Tag zu überlegen

28 Rezepte



Leseprobe
2 von 28 Rezepten

Wochenpläne · Einkaufszettel · Tipps für Kinder

famlio.de

HALLO

Schön, dass du da bist

Jeden Tag die gleiche Frage: Was koche ich heute? Und dann steht man um halb zwölf vor dem Kühlschrank, und die Kinder haben Hunger. Dieser Plan nimmt dir genau diese Entscheidung ab, vier Wochen lang.

Du findest hier 28 Mittagessen, für jeden Tag der Woche eins, mit fertigen Einkaufszetteln. Unter der Woche geht es schnell, am Wochenende darf es etwas gemütlicher sein. Alle Mengen sind für zwei Erwachsene und zwei Kinder gerechnet.

Die Gerichte sind bewusst einfach. Kein Rezept braucht mehr als 30 Minuten, in denen du wirklich am Herd stehst. Viele davon kennen deine Kinder schon, und einige verstecken Gemüse so, dass es kaum auffällt.

So funktioniert der Plan

Zweimal einkaufen. Der Großeinkauf vor Montag deckt Montag bis Freitag ab, der kleine Wochenend-Einkauf am Freitag oder Samstag die beiden Tage danach. So sind Fleisch und Gemüse am Wochenende frisch. Was ohnehin im Vorrat steht, findest du auf Seite 5.

Der Reihe nach kochen. Die Tage sind so geplant, dass Reste sinnvoll weiterwandern: In Woche 2 wird der Reis vom Dienstag zur Eier-Reis-Pfanne am Mittwoch und der Mais zur Wrap-Pizza am Freitag.

Tauschen ist erlaubt. Passt ein Tag nicht, tausch ihn mit einem anderen aus derselben Woche. Die Eier-Reis-Pfanne muss direkt am Tag nach der Hähnchen-Reis-Pfanne kommen, weil sie deren Reis braucht. Die Wrap-Pizza braucht den Mais und kommt danach. Tauschst du einen Werktag mit dem Wochenende, nimm die Zutaten beim passenden Einkauf mit.

Kinder machen mit. Bei jedem Rezept steht eine Aufgabe, die dein Kind übernehmen kann. Wer mitkocht, probiert eher.

Selbst planen. Ab Seite 45 findest du acht Vorlagen zum Ausdrucken, vom Wochenplan bis zum Probier-Pass für die Kinder.

Guten Appetit und entspannte Mittage –

Stefanie

ÜBERSICHT

Was drinsteht

Los geht’s

So funktioniert der Plan 2
Was immer im Schrank steht 5
Sicher kochen und aufbewahren 5

Woche 1 6

Montag: One-Pot-Tomatenpasta 7
Dienstag: Hähnchen-Nuggets mit Ofengemüse 8
Mittwoch: Linsen-Tomaten-Suppe 9
Donnerstag: Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Erbsen 10
Freitag: Pfannkuchen, herzhaft oder süß 11
Einkauf fürs Wochenende 12
Samstag: Burger zum Selberbauen 13
Sonntag: Schweinefilet in Pilzrahm mit Spätzle 14

Woche 2 15

Montag: Spaghetti Bolognese mit verstecktem Gemüse 16
Dienstag: Hähnchen-Reis-Pfanne 17
Mittwoch: Eier-Reis-Pfanne 18
Donnerstag: Lachs-Sahne-Nudeln 19
Freitag: Wrap-Pizza 20
Einkauf fürs Wochenende 21
Samstag: Kartoffel-Brokkoli-Auflauf 22
Sonntag: Mildes Rindergulasch mit Nudeln 23

Woche 3 24

Montag: Blechgemüse mit Würstchen 25
Dienstag: Kartoffelsuppe 26
Mittwoch: Tortellini-Express 27
Donnerstag: Frikadellen mit Kartoffelspalten 28
Freitag: Milchreis mit Apfelmus 29
Einkauf fürs Wochenende 30
Samstag: Flammkuchen vom Blech 31
Sonntag: Spinat-Lasagne 32

WOCHE 1

Plan und Einkaufszettel

Montag	One-Pot-Tomatenpasta	S. 7
Dienstag	Hähnchen-Nuggets mit Ofengemüse (Airfryer möglich)	S. 8
Mittwoch	Linsen-Tomaten-Suppe	S. 9
Donnerstag	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Erbsen (Airfryer möglich)	S. 10
Freitag	Pfannkuchen, herzhaft oder süß	S. 11
Samstag	Burger zum Selberbauen (Airfryer möglich)	S. 13
Sonntag	Schweinefilet in Pilzrahm mit Spätzle	S. 14

Großeinkauf für Montag bis Freitag

Obst & Gemüse

- ☐ **4** Möhren
- ☐ **1** Zucchini
- ☐ **1** rote Paprika
- ☐ **1 kg** Kartoffeln, mehligkochend

Tiefkühl

- ☐ **1 Pck.** Fischstäbchen (ca. 450 g)
- ☐ **400 g** TK-Erbsen

Nudeln, Reis & Trockenes

- ☐ **400 g** Spaghetti
- ☐ **100 g** Cornflakes, ungezuckert
- ☐ **200 g** rote Linsen

Brot & Backwaren

- ☐ **4 Scheiben** Brot

Fleisch & Fisch

- ☐ **500 g** Hähnchenbrustfilet

Kühlregal

- ☐ **50 g** vegetarischer Hartkäse, gerieben
- ☐ **6** Eier
- ☐ **150 g** Naturjoghurt
- ☐ **100 ml** Sahne
- ☐ **700 ml** Milch
- ☐ **150 g** Kochschinken
- ☐ **100 g** geriebener Käse

Dosen & Gläser

- ☐ **2 Dosen** stückige Tomaten (400 g)
- ☐ **1 Glas** Apfelmus (360 g)

Für Samstag und Sonntag gibt es einen eigenen kleinen Zettel auf Seite 12. Salz, Öl, Gewürze, Zwiebeln, Knoblauch und alles andere aus der Vorratsliste auf Seite 5 stehen hier nicht mit drauf.

Hähnchen-Nuggets mit Ofengemüse

Knusprig paniert mit Cornflakes, das Gemüse gart auf demselben Blech mit.

AKTIV	GESAMT	PORTIONEN
25 Min.	45 Min.	2 Erw. + 2 Kinder



Das brauchst du

- **500 g** Hähnchenbrustfilet
- **2** Eier
- **60 g** Mehl
- **100 g** Cornflakes, ungezuckert
- **1 TL** Paprikapulver edelsüß
- **3** Möhren
- **1** Zucchini
- **1** rote Paprika
- **3 EL** Öl
- **150 g** Naturjoghurt für den Dip
- Salz

So geht's

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse putzen, klein schneiden, mit 2 EL Öl und Salz auf einer Blechhälfte 10 Minuten vorgaren.
2. Hähnchen in 3 cm große Stücke schneiden und salzen. Cornflakes im Gefrierbeutel zerdrücken.
3. Nacheinander in Mehl mit Paprikapulver, verquirlten Eiern und Cornflakes wenden. Übrige Panade, die mit rohem Hähnchen in Berührung war, wegwerfen.
4. Nuggets auf die freie Blechhälfte legen, mit 1 EL Öl beträufeln und 15 bis 18 Minuten mitbacken, bis sie goldbraun und innen nicht mehr rosa sind. Joghurt mit Salz als Dip dazu.

Mein Tipp

Die Cornflakes nur grob zerdrücken. Erbsengroße Stücke werden knusprig, Brösel bleiben blass.

Das kann dein Kind

Die Cornflakes im Gefrierbeutel zerdrücken und den Joghurt-Dip anrühren (ab ca. 3 Jahren). Das rohe Hähnchen bereitet ein Erwachsener zu.

Mit dem Airfryer

Nuggets bei 180 °C 10 bis 12 Minuten garen, nach der Hälfte wenden, je nach Korbgröße in zwei Durchgängen. Das Gemüse gart allein im Ofen.

Reste: Abgekühlt einen Tag im Kühlschrank. Im Ofen vollständig durcherhitzen.

Burger zum Selberbauen

Jeder baut seinen eigenen Burger. Samstags darf es ein bisschen Imbiss sein.

AKTIV	GESAMT	PORTIONEN
25 Min.	30 Min.	2 Erw. + 2 Kinder



Das brauchst du

- **500 g** Rinderhackfleisch
- **4** Burgerbrötchen
- **4 Scheiben** Käse (Cheddar oder Gouda)
- **2** Tomaten
- **1** kleiner Kopfsalat
- **1** rote Zwiebel
- **1 EL** Öl
- Ketchup und Senf
- Salz und Pfeffer

So geht's

1. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer locker verkneten und vier flache Patties formen, etwas größer als die Brötchen. In die Mitte jeweils eine Mulde drücken.
2. Tomaten in Scheiben, die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Salat waschen und trocken schütteln.
3. Patties im heißen Öl von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten, bis sie vollständig durchgegart und innen nicht mehr rosa sind. In der letzten Minute Käse darauflegen und zudecken.
4. Brötchen aufschneiden und kurz rösten. Alles auf den Tisch stellen, und jeder baut seinen Burger selbst.

Mein Tipp

Die Mulde nicht vergessen. Beim Braten zieht sich das Fleisch zusammen und wölbt sich sonst in der Mitte nach oben.

Das kann dein Kind

Salat waschen und den eigenen Burger bauen (ab ca. 3 Jahren).

Mit dem Airfryer

Patties bei 180 °C 10 bis 12 Minuten garen, nach der Hälfte wenden, bis sie durchgegart sind. Käse für die letzte Minute darauflegen.

Reste: Gebratene Patties zügig kühlen, einen Tag aufbewahren und beim Aufwärmen vollständig durcherhitzen.

Für Kinder, die nicht alles essen

Fast jedes Kind hat Phasen, in denen es nur noch Nudeln will. Das ist normal und geht meistens wieder vorbei. Diese Seiten helfen dir, die Zeit dazwischen gelassener zu überstehen.

Du entscheidest was, dein Kind entscheidet wie viel.

Du bestimmst, was auf den Tisch kommt und wann gegessen wird. Ob und wie viel dein Kind davon isst, entscheidet es selbst. Diese Aufteilung nimmt den Druck aus dem Essen, und genau der Druck macht es meistens schlimmer.

Immer etwas Sicheres dazustellen.

Auf jedem Teller sollte eine Sache liegen, die dein Kind sicher isst: Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Gurke. Dann geht niemand hungrig vom Tisch, und Neues fühlt sich weniger bedrohlich an.

Neues braucht viele Anläufe.

Viele Kinder müssen ein Lebensmittel oft sehen, riechen und anfassen, bevor sie es probieren. Einmal Nein heißt nicht für immer Nein. Biete es in kleinen Mengen immer wieder an, ohne etwas zu verlangen.

Kleine Portionen, Nachschlag erlaubt.

Ein voller Teller kann ein Kind schon beim Anblick überfordern. Serviere zunächst eine kleine Portion und biete deinem Kind Nachschlag an, wenn es noch Hunger hat. So bleibt das Gefühl, selbst zu entscheiden.

Den Baukasten nutzen.

Viele Gerichte in diesem Plan lassen sich zerlegen. Statt Chili auf dem Teller gibt es Reis, Hackfleisch, Mais und Schmand in einzelnen Schälchen. Wer selbst zusammenstellt, isst oft mehr.

ZUM AUSDRUCKEN

Mein Probier-Pass

Name: _____

Für jedes neue Essen schreibst du hier rein, was es war, und malst das passende Gesicht aus. Probieren ist freiwillig: Anschauen, Riechen oder Anfassen zählt auch, und „Nicht mein Ding“ ist eine gute Antwort.

Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Das war neu für mich:



Lust auf die ganze Planung?

Im ganzen Heft warten 26 weitere Gerichte und alles, was die Mittagsfrage für vier Wochen erledigt.

28 Gerichte für jeden Tag der Woche

Unter der Woche schnell, am Wochenende gemütlich. Alle Mengen für zwei Erwachsene und zwei Kinder, viele mit Airfryer-Variante.

Fertige Einkaufszettel

Pro Woche ein Großeinkauf für Montag bis Freitag und ein kleiner Zettel fürs Wochenende, sortiert nach Supermarkt-Abteilungen.

Für Kinder, die nicht alles essen

Zwei Seiten mit Tipps, eine Liste sicherer Beilagen und bei jedem Rezept eine Aufgabe für dein Kind.

Acht Vorlagen zum Ausdrucken

Wochenplan, ganze Woche mit Abendessen, Monatsplan, Einkaufszettel, Reste-Check, Lieblingsessen, Probier-Pass und eigenes Rezept.

54 Seiten als PDF zum Ausdrucken · 11,90 €

Jetzt den ganzen Plan holen

famlio.de/essensplaner