

MENÜ:

Penne mit Gemüse-Kichererbsen-Sugo

Müslipizza

Penne mit Gemüse-Kichererbsen-Sugo

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Kichererbsen aus der Dose
200 g Karotten
100 g Sellerie
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Rapsöl
1 EL Tomatenmark
250 g passierte Tomaten
1 kleiner Brokkoli
Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, frische Petersilie
280 g Vollkornpenne roh

Zubereitung:

1. Kichererbsen in ein Sieb gießen und gründlich mit Wasser abspülen.
2. Karotten und Sellerie waschen, schälen und klein würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfelig schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen.
5. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen
6. Karotten und Sellerie dazugeben und kurz anrösten.
7. Tomatenmark hinzugeben und mit ca. 150 ml Wasser aufgießen.
8. Passierte Tomaten dazugeben.
9. Gewürze und Salz hinzufügen.
10. Etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme garen, dann die Kichererbsen dazugeben und weitere 15 Minuten leicht köcheln.
11. In der Zwischenzeit den Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen.
12. In wenig Wasser bissfest garen.
13. Brokkoli abseihen und salzen.
14. Penne in Salzwasser kochen.
15. Penne auf Tellern anrichten.
16. Soße darüber geben und die Broccoli darauf verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Dazu passt grüner Salat.

Müslipizza

Zutaten für 4 Portionen:

Boden:

2 reife Bananen
100 g Haferflocken
2 Esslöffel Honig
50 g Walnüsse gehackt

Belag:

150 g Naturjoghurt, ca. 150 g Obst nach Wahl, Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Boden in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Masse auf ein Backpapier geben und eine Pizza formen.
3. Bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen.
4. Auskühlen lassen.
5. Das Joghurt und das Obst darauf verteilen.
6. Mit Zimt bestreuen.

EINKAUFLISTE

EINKAUFEN	HAT MAN EVENTUELL ZU HAUSE
<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Kichererbsen aus der Dose • 200 g Karotten • 100 g Sellerie • 250 g passierte Tomaten • 1 kleiner Brokkoli • 280 g Vollkornteigwaren (Penne, Spaghetti, Spiralen, ...) • 2 reife Bananen • 100 g Haferflocken • 50 g Walnüsse gehackt • 150 g Naturjoghurt • 150 g Obst nach Wahl (Beeren, Mandarinen, Kompottfrüchte, ...) • 1 Häuptel grüner Salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel (1 Stück) • Knoblauch (1 Zehe) • Salz • Pfeffer • Rapsöl zum Kochen • Tomatenmark (1 Esslöffel) • Paprikapulver • Kreuzkümmel • Petersilie • Honig (2 Esslöffel) • Zimt • Essig • Kaltgepresstes Rapsöl für den Salat

MATERIALLISTE

FÜRS KOCHEN	FÜRS ESSEN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Schneidmesser groß • 1 kleines Küchenmesser • 5 Esslöffel • 2 Kochlöffel • 1 Sparschäler • 1 Suppenschöpfer • 2 Schneidbretter • 2 große Töpfe + Deckel • 1 kleinen Topf + Deckel • 1 Sieb • 2 Rührschüsseln • 1 Pfannenwender oder 1 Tortenheber • 2 Geschirrtücher • 1 Herd mit 4 Platten • 1 Backrohr • 1 Backblech • Küchenwaage 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Suppenschüsseln • 4 Dessertteller • 4 Suppenlöffeln • 4 Gabeln • 4 Messer • 4 Dessertlöffeln • 4 Dessertgabeln • 4 Servietten • 4 Gläser • 1 Wasserkrug • 1 Backpapier • 1 Stabmixer

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams