

## Endloser Menüplan

Es gibt jeden Montag das Gleiche – nur anders... So auch am Dienstag...



Beim endlosen Menüplan wird jedem Wochentag ein Grundnahrungsmittel oder ein Gerichte-Thema zugeordnet: Z.B. Montag ist Teigwarentag. Dienstag Suppentag usw.

Damit ist bereits ein Grundgerüst gegeben, das «nur» noch konkretisiert werden muss. Dies kann erstaunlich viel Entlastung bringen – denn sofort gehen die Gedanken in eine bestimmte Richtung – dies führt rascher zu konkreten Ideen und Abwechslung!

Weitere Tipps dazu:

- Spart viel Zeit: Nicht täglich grübeln, gezielt einkaufen (Einkaufszettel so in Gruppen einteilen, wie sie im Laden angeordnet sind).
- Kleine Karteikärtli schreiben mit gesammelten Teigwarengerichten (und weitere Tagesthemen wie Suppen, Kartoffeln usw.), in Karteibox nach Themen (gemäss Plan, z.B. Teigwaren) ablegen. Die Kartei lässt sich laufend ergänzen durch Rezepte, die irgendwo gesehen wurden...
- Menüs am Sonntag auswählen, Menüplan den Terminen der kommenden Woche anpassen.
- Fürs Essen am Arbeitsplatz, Menüs direkt nach dem Kochen abfüllen, abkühlen lassen und ev. mit Abdeckband & wasserfestem Filz mit Namen beschriften, kühl stellen (Meal Prep).
- Gemüse nach Saison anpassen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – mutig ausprobieren. So können auch kleine Mengen, Reste usw. verwendet werden.
- Fleisch kommt ergänzend dazu – oder Proteine in Form von Eiern, Milchprodukten, Fisch usw. Je nach Ernährungsform oder was im Betrieb ev. selber produziert wird.
- Exotische oder «weithergereiste» Zutaten in Rezepten lassen sich oft durch regionale und saisonale ersetzen.
- Als Ausgangszutat können auch verschiedene Fleischsorten dienen (Rind, Schwein, Poulet usw.).

Für die Umsetzung gibt es hier im Blog eine Planungsvorlage, die beliebig angepasst werden kann. Direkt dabei die Einkaufs- oder Zutatenliste aus der Selbstversorgung.

### Download Vorlage Endlos-Menüplan, Vorlage

Weiter eine Starthilfe-Tabelle zum persönlichen «Endlos-Menüplan» - mit der Übung wächst die Kreativität! Viel Spass beim Ausprobieren – dabei können auch Kinder prima mitmachen...



### Der endlose Menüplan...

<b>Teigwaren (variieren mit Sorten)</b>	<p>Tomatensauce kann variiert ergänzt werden, z.B. so:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Montag: Tomatensauce (Grundrezept), eine Portion TK (z.B. in Muffinsförmchen für Kleinhaushalte. Für Grosshaushalte: TK-Säckli beschriften, in Tiefkühl Dosen stellen, abfüllen, verschliessen, einfrieren. Wenn gefroren, Tiefkühl Dose herausnehmen und Saucenblock im Säckli TK.)</li><li>2. Montag: Gemüse klein würfeln (z.B. Zucchini, Rübli, Peperoni im Sommer. Im Winter statt Zucchini Sellerie), andünsten, Tomatensauce aus TK dazugeben, weich kochen.</li><li>3. Montag: Röhreimasse unter die Teigwaren rühren.</li><li>4. Montag: Zwiebeln andünsten, Hackfleisch zugeben, anbraten, Tomatensauce aus TK dazugeben = Hackfleischsauce. Die Hälfte davon wieder einfrieren.</li><li>5. Montag: Hackfleischsauce lagenweise mit Lasagneblättern und Reibkäse in Gratinform schichten, im Ofen weichgaren.</li></ol> <p>Teigwarengerichte können auch sein: Äplermagronen, Spaghetti mit div. Saucen, Hörnliauflauf, Hörnli und Gehacktes (das Doppelte an Hörnli kochen und später in der Woche Hörnlisalat zum Nachtessen zubereiten) usw.</p>
<b>Suppentag</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dienstag: kleingewürfelte Kartoffeln, Gemüsewürfel (Expressvariante: TK-Gemüse), andünsten, mit Mehl überstäuben, Bouillon, weichkochen, ev. Wursträdli.</li><li>2. Dienstag: Express-Hühner-Bouillon: Bouillon aufkochen, Pouletbrüstli 12 Min. mitköcheln. Pouletbrüstli herausnehmen. Mit Rüeblirädli, Lauch &amp; Kohlstreifen/Selleriewürfeli, weitergaren., kurz vor Ende Garzeit Buchstäbli zugeben.</li><li>3. Dienstag: TK-Gemüse (Express: Gemüsewürfel aus Tiefkühler oder gekaufte Mischung) oder frisches</li></ol>

	<p>Gemüse weichgaren mit genug Wasser, pürieren. Bouillon, abschmecken, Creme Fraiche. N.B. TK-Erbesen, ev. Cervelatsrädli/Würstchen mitwärmen.</p> <p>4. Suppen aus Gemüseresten oder hart gewordenem Brot (Brotsuppe).</p> <p>5. Mehr Gemüse zubereiten – aus der 2. Portion bewusst Suppe zubereiten.</p>
<b>Kartoffeln</b>	<p>1. Mittwoch: Bratkartoffeln</p> <p>2. Mittwoch: Kartoffelstock (doppelte Menge zubereiten: Später zum Nachtessen Kartoffeltäschli machen oder Ofenguck = Kartoffelstock in Gratinform, mit Esslöffel Vertiefungen in Stock drücken und ein Ei darin aufschlagen, mit Specktranchen belegen oder Würfeli in den Stock mischen).</p> <p>3. Mittwoch: Kartoffelgratin (mit Speckwürfeli, mit Lauchstreifen, mit Käse überbacken, als Beilage usw. – variierbar)</p> <p>4. Mittwoch: Ofenkartoffeln Usw. Mit oder ohne Fleisch. Anstelle von Fleisch z.B. gekochte Eier. Usw.</p> <p>5. Mittwoch: Kartoffeln oder Süsskartoffeln: Kleinhaushalt: rundum mit Gabel einstechen. 3 Min. auf höchster Stufe weichgaren in der Mikrowelle (ein Glas Wasser dazustellen). Wenden und nochmals 3 Min. Wenn sie weich sind herausnehmen, Butterflocken darüberstreuen oder mit Creme fraiche (= Sauerrahm oder auch saurer Halbrahm) servieren. Dazu Käse usw. Im Grosshaushalt Kartoffeln im Steamer oder Dampfkochtopf schwellen.</p> <p>6. Mittwoch: Blechkartoffeln: Sauber gewaschene, ungeschälte Kartoffeln klein würfeln. Mit gutem Öl (z.B. kaltgepresstes Rapsöl = CH, Olivenöl usw.- variieren), Salz &amp; Pfeffer in einer Schüssel schütteln. Auf Blechreinpapier in auf 200° vorgeheizten Ofen geben ca. 10 Min. garen. In Zwischenzeit (ev.) Pouletbrüstli klein würfeln, Cherrytomätli oder Tomatenwürfel, Kefen und Peperonistreifen schneiden. Ebenfalls mit Öl, Salz, Pfeffer in Schüssel schütteln &amp; begeben. Ev. mit Reibkäse überstreuen. Weitere 20 Min. garen – bis alles weich ist. Ev. dazu Creme Fraiche servieren.</p> <p>7. Mittwoch: Gnoggipfannen/auch Spätzlipfannen: Kartoffelgnoggi auf Vorrat machen (einmal zubereiten: frische Gnoggi oder Spätzli. Ende Woche mit Käse überbacken &amp; z.B. Apfelmus. 3. Portion TK). Z.B. mit Schinkenstreifen &amp; Rahm zubereiten. Oder Frühlingszwiebeln mit Cherrytomaten andünsten, mit Rahm anreichern, würzen, Gnoggi/Spätzli darin erwärmen. Oder mit Rahm, Knoblauch, Reibkäse. Usw.</p>
<b>Eierspeise</b>	<p>1. Donnerstag: Spiegeleier (&amp; Spinat, Salzkartoffeln z.B.)</p> <p>2. Donnerstag: Rühreier aller Art (mit Speck, Schinken, Kräutern usw.)</p> <p>3. Donnerstag: Gekochte Eier an Sauce (ev. mit Cervelatsrädli zu Kartoffelstock)</p> <p>4. Donnerstag: Omeletten – mit Schinken, Raclettekäse (im 120°C warmen Ofen schmelzen lassen), Pilzfüllung,</p>

	<p>Hackfleischfüllung. Oder direkt in Teig: Speckwürfeli, Kräuter usw.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Donnerstag: Französische Omeletten (ohne Mehl).</li> <li>6. Donnerstag: Schnelles Omelett (2 Pers.): 4 Eier, 4 EL Quark verquirlen, würzen. In Bratpfanne (für grosse Mengen auch auf Blech in Ofen bei ca. 180/200°C. Mengen z.B. 10-12 Eier usw.) 8 Tomatenscheiben und 4 Tranchen Schinken in Streifen auslegen, Öl dazu und Eiermasse dazugeben.</li> <li>7. Donnerstag: Spanische Tortilla, 4 Pers.: 500 g Kartoffeln kleine würfeln, mit Olivenöl auf kleinem Feuer weichgaren lassen, 150 g Zwiebelstreifen dazugeben, mitdünsten (nicht braun werden lassen. 4 Eier &amp; Salz möglichst luftig schlagen. Kartoffelwürfeli mit Zwiebeln dazugeben, kurz ziehen lassen. In Olivenöl auf mittlerer Stufe garen, bis Rand trocken ist. Geölten Teller auf Omelette legen, Pfanne mit allem wenden. Tortilla wieder in Pfanne rutschen lassen, nochmals ca. 10 Min. garen (soll goldig, leicht bräunlich werden und schön weich sein).</li> <li>8. Donnerstag: Muffins: Rühreimasse (Eier, wenig Milch, Reibkäse, Salz, Pfeffer, Muskat, aufschlagen), TK-Erbisli/Rüebli dazugeben, mischen, in Muffinsförmli oder Gratinform geben, im Ofen goldbraun backen.</li> <li>9. Donnerstag: Peperoni-Spiegeleier: Peperoni in Rädli schneiden (ca. 7mm dick), in Bratpfanne geben, Eier in die Rädli aufschlagen.</li> <li>10. Arme Ritter/Fotzelschnitten: Toastbrot oder altes Brot. 4 Eier aufschlagen mit 2 dl Milch, 2 dl Rahm, Zimt, Vanillezucker, Prise Salz. Brot darin wenden und in Butter/Bratbutter in Bratpfanne goldig braten, in Zimtzucker wenden. Dazu Apfelmus oder Kompott.</li> </ol>
<p><b>Reis</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Freitag: Trockenreis mit... Reste in Bratpfanne mit Rührei, ev. Speckstreifchen oder -würfeli anbraten, ev. Erbsen zugeben. Das Doppelte zubereiten und einen Reissalat später in der Woche machen.</li> <li>2. Käse Reis machen, in Ringform füllen, gut andrücken, stürzen. Dazu z.B. Fleischchrugeli.</li> <li>3. Freitag: Risotto mit Pilzen, Kürbis, Gemüsewürfeli usw. Ev. mit Safran.</li> <li>4. Freitag: Basmatireis (ist sehr rasch gar und vollwertig) zu Poulet, Fried Rice (gebratener Reis: ev. Pouletstreifen anbraten, an Rand schieben, daneben Gemüsestreifchen und Zwiebeln andünsten. Gekochten Reis beigegeben, 3-4 Eier dazuschlagen, rasch umrühren und servieren, wenn Eier gestockt sind.).</li> <li>5. Freitag: Milchreis: Als Abwechslung z.B. statt mit Milch auch mit Kokosmilch möglich. (150 g Milchreis, 2,5 dl Kokosmilch, 3,5 dl Wasser, Zimt, etwas Muskat). Dazu Zimtzucker, Kompott usw. Ev. Vanillezucker.</li> <li>6. Freitag: Milchreisauflauf: Zusätzliche Portion Milchreis kochen, Zucker zugeben. 4 Eigelb aufschlagen, Eiweiss zu Schnee schlagen, sorgfältig unterziehen. Grosshaushalt: ½ Menge in Gratinform streichen. Eine Schicht Apfelmus daraufgeben, Rest Milchreis</li> </ol>

	zugeben. Im Ofen bei ca. 160°C ca. 30 Min. backen. Kleinhaushalt ev. Muffinsförmli.
<b>Kochen aus dem Kühlschrank und dem Vorrat</b>	Anti-Foodwaste: Samstags: Z.B. Pizza mit Resten aus dem Kühlschrank oder andere Gerichte.
<b>Liebingsgerichte oder Ausprobiertag</b>	Z.B. Sonntagabend: Ein neues Gericht ausprobieren.