

## Woche 5: Rezepte für Donnerstag

### Hummus, Karotte, Paprika und Fladenbrot

1 Portion

#### Zutaten

- 2 EL Hummus
- 1 kleines Fladen- oder Pitabrot
- 2 Handvoll fein geriebene Karotten
- 1 halbe rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Handvoll geriebener Käse

#### Zubereitung

Halbieren Sie das Fladenbrot und schneiden Sie die beiden Teile auf. Verteilen Sie den Hummus, die Karotten und die Paprikastreifen darauf und streuen Sie den geriebenen Käse darüber.

### Nudel-Brokkoli-Hirse-Brei

1 Portion

#### Zutaten

- 50 g Tagliatelle vom Vortag
- 50 g Brokkoli vom Vortag
- 50 g Karotten von Ihrem Essen
- 2 EL Hirseflocken
- 20 ml Birnensaft
- 10 g Butter

#### Zubereitung

Nudeln in Wasser weich kochen. Karotte und Brokkoli in etwas Wasser weich dünsten. Pürieren Sie alles mit den Flocken, dem Saft und der Butter zu einem Brei.

### Schwein-Apfel-Auflauf mit Kartoffelbrei

4 Portionen

#### Zutaten

- 3,5 mittelgroße Äpfel, geschält und kleingeschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Schweinefleisch, gewürfelt
- 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- einige Blätter frischer Salbei
- 300 ml leicht gesalzene Gemüsebrühe
- 200 ml Apfelsaft
- 1 EL Maismehl

#### Zubereitung

Heizen Sie den Ofen auf 170 Grad vor.

Legen Sie die Äpfel in Wasser und Zitronensaft, bis Sie sie verarbeiten. Erhitzen Sie das Öl in der Pfanne und braten Sie darin das Fleisch und die Zwiebeln braun.

Geben Sie die Fleisch-Zwiebelmischung in eine feuerfeste Form und fügen Sie die Karotten und den Salbei zu. Gießen Sie die Brühe und den Apfelsaft darüber, legen Sie einen Deckel auf die Form und lassen Sie alles für zwei Stunden im Ofen garen.

Mischen Sie das Maismehl mit etwas Wasser zu einer Paste und geben Sie es dann in die Form. Rühren Sie alles durch, damit es dickflüssig wird, geben Sie die Äpfel dazu und lassen Sie alles noch einmal 15 bis 20 Minuten garen.

### Apfel-Hafer-Milch-Brei

1 Portion

#### Zutaten

- 1 Apfel von Ihrem Essen, geschält, entkernt und klein geschnitten
- 200 ml Vollmilch 3,5% oder Säuglingsmilch
- 30 g zarte Haferflocken

#### Zubereitung

Apfel in etwas Wasser weich dünsten. Erwärmen Sie die Milch, rühren Sie die Haferflocken hinein und lassen Sie dies etwa 5-10 Min. quellen. Pürieren Sie den Brei mit dem Apfel in die gewünschte Konsistenz.

### Einkaufsliste

- |                                                |                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hummus                | <input type="checkbox"/> Gemüsebrühe  |
| <input type="checkbox"/> 1 kleines Fladenbrot  | <input type="checkbox"/> Apfelsaft    |
| <input type="checkbox"/> 3 Karotten            | <input type="checkbox"/> Maismehl     |
| <input type="checkbox"/> rote Paprika          | <input type="checkbox"/> Vollmilch    |
| <input type="checkbox"/> geriebener Käse       | <input type="checkbox"/> Haferflocken |
| <input type="checkbox"/> Hirseflocken          |                                       |
| <input type="checkbox"/> Birnensaft            |                                       |
| <input type="checkbox"/> Butter                |                                       |
| <input type="checkbox"/> 3 mittelgroße Äpfel   |                                       |
| <input type="checkbox"/> 300 g Schweinefleisch |                                       |
| <input type="checkbox"/> Zwiebel               |                                       |
| <input type="checkbox"/> Salbei                |                                       |