

# „Corona-Ideenplan“ vom Haus der Familie Guben e.V.



Werte Besucher, liebe Eltern, Großeltern und Kinder, aufgrund der aktuellen Lage, möchten wir Ihnen /euch ein paar Ideen an die Hand geben, um diese Zeit gut zu überstehen. Sei es bei spielerischen Angeboten für Kinder oder dem täglichen Zubereiten der Mahlzeiten. Mal ehrlich, irgendwann gehen ein die Ideen auch aus und man möchte ja nicht jeden Tag das gleiche machen. Somit möchten wir Ihnen/euch helfen, etwas Abwechslung in den Tag zu bekommen. Wir wünschen viel Spaß!

| Wochenplan für den 25.05.-29.05.2020        |                                                                       |                                                                    |                                                                                |                                                                        |                                                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                             | Montag                                                                | Dienstag                                                           | Mittwoch                                                                       | Donnerstag                                                             | Freitag                                                           |
| Spiel,-<br>Kreativ,-<br>und<br>Lernangebote | Wie baut man einen Papierflieger?<br>klick <a href="#">Video</a> hier | Maßeinheiten umrechnen erklärt<br>klick <a href="#">Video</a> hier | Schmetterlinge aus Toilettenpapier basteln<br>klick <a href="#">Video</a> hier | Buchvertonung „Die Weltreligionen“<br>klick <a href="#">Video</a> hier | Schriftliche Division erklärt<br>klick <a href="#">Video</a> hier |
|                                             | Der „leckdichte“ Wasserbeutel<br><i>Anhang 1</i>                      | Wettbewerb zu Hause<br><i>Anhang 3</i>                             | Der Blumenstrauß<br><i>Anhang 5</i>                                            | Baustein-Minigolf<br><i>Anhang 7</i>                                   | „Gioco Coop“<br><i>Anhang 9</i>                                   |
| Mittag                                      | Käse-Lauch-Suppe<br><i>Anhang 2</i>                                   | Kohlrabi Lasagne<br><i>Anhang 4</i>                                | Spaghetti in Sardinien<br><i>Anhang 6</i>                                      | Frikadellen mit Käse<br><i>Anhang 8</i>                                | Griechischer Milchreis<br><i>Anhang 10</i>                        |

## Anhang 1

Experimente für und mit Kinder - Der leckdichte Wasserbeutel - Piratenprinzessin

<https://www.pinterest.de/pin/467037423859088916/>



<https://www.pinterest.de/pin/703406035536347041/>



**[Experimente für und mit Kinder - Der leckdichte Wasserbeutel - Piratenprinzessin](#)**

# Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

## Was wird benötigt?

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 3 Stangen Lauch
- 250 g Schmelzkäse
- 1 Becher Crème fraîche
- 3 Würfel Gemüsebrühe
- 700 ml Wasser
- 2 kleine Baguettes zum Aufbacken
- Salz und Pfeffer, aus der Mühle
- 3 Esslöffel Öl
- Muskat
- Knoblauchpulver
- Zwiebelpulver



## Und so wird's gemacht!

Den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Baguettes in den vorgeheizten Ofen legen und ca. 10 Minuten backen.

Derweil Öl in einen großen Topf geben. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Das Wasser zugießen, Brühwürfel hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch und Zwiebelpulver kräftig abschmecken.

Die Baguettes in Scheiben schneiden und zu der Suppe reichen.

Anhang 3

<https://www.pinterest.de/pin/720153796633761261/>

<https://www.pinterest.de/pin/313703930278594269/>





# Kohlrabi-Lasagne

## Was wird benötigt?

- 4 Kohlrabi
- etwas Öl
- 500 g Hackfleisch, gemischt oder Rind
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose Tomaten, stückig
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 1 Schuss Milch, optional
- Salz und Pfeffer
- 1 Becher Crème fraîche
- 150 g Emmentaler, gerieben



## Und so wird's gemacht!

Die Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden, anschließend in Salzwasser bissfest vorkochen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und kurz angehen lassen, mit einer Dose Tomaten ablöschen. Anschließend den Kräuterfrischkäse dazugeben und ggf. mit einem Schuss Milch aufgießen, wenn die Konsistenz zu dick ist. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Auflaufform abwechselnd Kohlrabischeiben und Hackfleischsoße schichten, dabei mit der Soße beginnen. Auf der Lasagne die Crème fraîche verteilen und mit Käse bestreuen.

Die Lasagne im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft ca. 25 Minuten backen, bis der Käse schön zerlaufen ist.

## Anhang 5

<https://www.pinterest.de/pin/830914199989254906/> Film



# Spaghetti in Sardinien - Knoblauch - Soße mit Rucola

## Was wird benötigt?

- 300 g Spaghetti
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 2 Dosen Ölsardinen
- 1 große Zwiebel(n)
- 200 ml Wein, weiß
- 125 g Rucola
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver
- Öl



## Und so wird's gemacht!

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und abgießen.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die klein gehackten Zwiebeln darin glasig anbraten, den in hauchdünne Scheiben geschnittenen Knoblauch dazu geben, kurz mit braten, nicht braun werden lassen. Die Sardinenfilets aus den Dosen nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls in die Pfanne geben, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und dann mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze kurz köcheln lassen, abschmecken und dann die Spaghetti darin schwenken.

An sich ist das Gericht so schon fertig und kann gegessen werden, mit der Rucola wird es aber noch besser: Rucola waschen und zusammen mit den Spaghetti in der Pfanne schwenken, kurz(!) heiß werden lassen.

Sehr schnell zubereitet und schmeckt ausgezeichnet.

## Anhang 7

<https://www.pinterest.de/pin/547539267193769584/>



<https://www.pinterest.de/pin/655062708288862729/>



## Anhang 7



## Frikadellen mit Käse

### Was wird benötigt?

250 g Hackfleisch, gemischtes

25 g Paniermehl

1 Ei

75 g Käse, geriebener

$\frac{1}{2}$  Teelöffel Fleischbrühe, instant

Salz und Pfeffer

Öl zum Braten

Paprikapulver

Currypulver



### Und so wird's gemacht!

Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Käse und Brühpulver vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprikapulver abschmecken.

Gleichmäßige Klöße formen und flach drücken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Frikadellen in der Pfanne von beiden Seiten braun braten. Danach aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Dazu passen gut Kartoffel mit Buttergemüse!

## Anhang 9

<https://www.pinterest.de/pin/233553930664762889/> Film

<https://www.pinterest.de/pin/233553930664762889/activity/tried>



# Griechischer Milchreis

## Was wird benötigt?

- 200 g Reis, (Rundkornreis)
- 100 g Zucker
- 400 ml Wasser
- 1 Liter Milch
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote, das Mark davon
- 1 Esslöffel Zimt
- 1 Esslöffel Kartoffelmehl



## Und so wird's gemacht?

Wasser zum Kochen bringen. Den Reis und die Milch dazu geben und so lange unter ständigem Rühren köcheln, bis der Reis weich wird.

Dann den Zucker zugeben und das Kartoffelmehl mit etwas Wasser verrühren und auch unter den Reis rühren.

Die Eier trennen und die beiden Eigelb in den Milchreis rühren.

Das Vanillemark zum fertigen Reis geben und unterrühren.

In Schalen erkalten lassen und Zimt drüber streuen.

