

Wochenplan A

Möhren-Cremesuppe mit Kräuterrahm

 Das passt dazu

 Tipp

Montag



Vollkornbrot oder -brötchen.

Kohlrabi lässt sich gut anstelle der Möhre verwenden und die Blätter sind auch im Kräuterrahm sehr lecker.

Knusperkartoffeln mit Ketchup

 Das passt dazu

 Tipp

Dienstag



Würstchen oder kurz gebratenes Fleisch und ein frischer Salat.

Die Knusperkartoffeln können mit verschiedenen Gewürzen verfeinert werden. Ein leckeres Finger-Food für Groß und Klein.

Frischkäse-Galette mit Gemüsefüllung

 Das passt dazu

 Tipp

Mittwoch



Ein Gericht, das keine Wünsche offen lässt (versorgt mit allen Nährstoffen).

Lässt sich gut vorbereiten und aufbewahren (nur die Galette ohne Füllung), also gerne die doppelte Menge machen für später. Bei der letzten Galette wird die Marmelade ausgepackt und ein süßer Galette als Nachtisch genossen.

Grießbrei

 Das passt dazu

 Tipp

Donnerstag



Rohkost mit Dip.

Als Ergänzung: Obst der Saison z. B. als Obstspieße oder als Kompott. Schmeckt auch zum Frühstück.

Nudel-Gemüsetopf

 Das passt dazu

 Tipp

Freitag



Schmeckt besonders gut mit geriebenem Parmesan oder selbst hergestelltem indischen Frischkäse.

Das Gemüse austauschen z. B. Kohlrabi, oder Tiefkühlgemüse: grüne Bohnen, Erbsen ...

Wochenplan B

Knuspermüsli mit Obst zum Frühstück

 Das passt dazu

 Tipp

Montag



Eine Tasse Kräuter- oder Früchtetee.

Als Hauptmahlzeit: Bereiten Sie unsere [Möhren-Cremesuppe](#) als Kohlrabi-Suppe. Die Blätter können Sie wunderbar für den Kräuterrahm nutzen.

Hähnchenragout mit Reis

 Das passt dazu

 Tipp

Dienstag



Ein bunter Obstteller, gemeinsam frisch aufgeschnitten.

Das Hähnchenragout schmeckt auch super lecker mit Couscous!

Kartoffel-Gemüse-Stampf

 Das passt dazu

 Tipp

Mittwoch



Ein frischer bunter Blattsalat und wer mag ein Fischfilet dazu, oder Feta-Würfel obendrauf.

Eine besonders schöne Farbe bekommt der Stampf, wenn er mit Rote Bete zubereitet wird.

Couscous-Salat mit Zitrone-Minz-Joghurt

 Das passt dazu

 Tipp

Donnerstag



Hier braucht es eigentlich nichts dazu, denn es ist alles drin, aber Platz für ein kleines Fruchteis lässt der Salat bestimmen.

Ein besonderes Couscous-Erlebnis wäre, wenn Sie die einzelnen Zutaten in Schüsseln auf den Tisch stellen: Alle können sich dann Ihre individuelle Couscous-Kreation zusammenstellen. Nüsse und Samen ergänzen das Ganze zusätzlich.

Sandwich-Kräuterbutter

 Das passt dazu

 Tipp

Freitag



Vollkornbrot, oder Pellkartoffeln und Frischkost.

Fragen Sie Ihre Kinder doch mal nach ihrem Lieblingsessen in der Kita bzw. Schule und versuchen Sie es mit Hilfe Ihrer Kinder umzusetzen.

Wochenplan C

Vanillepudding zum Nachtisch

 Das passt dazu

 Tipp

Montag



Obstkompott oder frisches Obst.

Vor dem Nachtisch: Bereiten Sie die **Möhren-Cremesuppe** mit Roter Bete zu. An Stelle des Kräuterrahms passt Crème fraîche sehr gut. Wenn Ihnen die die Rote Bete zu erdig ist, kochen Sie einen Apfel mit.

Gemüse-Flammkuchen

 Das passt dazu

 Tipp

Dienstag



Geraspelte Möhren mit dem Schüttel-Dressing (siehe Tipp am Donnerstag) und gerösteten Sonnenblumenkernen.

Machen Sie die doppelte Menge Teig, rollen Sie 4 kleine dünne Fladen von der Hälfte des Teiges aus und frieren Sie sie ungebakken ein (jeweils durch ein Stück Backpapier getrennt). So können Sie jederzeit einen Flammkuchen auf den Tisch bringen. Einfach den gefrorenen Teig belegen, backen und genießen.

Herzhafte Arme Ritter

 Das passt dazu

 Tipp

Mittwoch



Ofengemüse „à la Rumfort“: einfach alles, was verarbeitet werden muss wie Rote Bete, Möhre, Champignons und Zwiebel mit 2 EL Olivenöl bei 200 °C Umluft 25 Minuten backen.

Der Arme Ritter wird zu einem Reichen Ritter, wenn Sie 100 % Vollkornbrot verwenden und das Gemüse nicht vergessen. Dann sind Sie mit diesem einfachen und schnellen Gericht rundum gut versorgt.

Hamburger

 Das passt dazu

 Tipp

Donnerstag



Spitzkohlsalat: Feine Spitzkohlstreifen mit dem Schüttel-Dressing, verfeinert mit getrockneten Tomaten und schwarzen Oliven.

Das Schüttel-Dressing können Kinder schon alleine im Schraubglas zubereiten: 125 g Vollmilch-Joghurt, 25 ml Olivenöl, 75 g Tomatenmark, 65 ml Orangensaft und Salz in ein großes Schraubglas geben und schütteln. Im Kühlschrank hält es sich ca. 5 Tage

Schwarz-Weiß-Schnitte als Zwischenmahlzeit

 Das passt dazu

 Tipp

Freitag



Packen Sie die Schwarz-Weiß-Schnitte in eine Frühstücksdose und machen Sie ein Picknick auf dem Balkon oder in der Natur.

Als Hauptmahlzeit: Bereiten Sie den **Nudel-Gemüsetopf** als Auflauf zu. Hierzu das Wasser durch Sahne ersetzen, alle Zutaten roh miteinander mischen, in eine Auflaufform geben mit Käse bestreuen. Bei 180 °C, Ober-/Unterhitze 40–50 Minuten backen.