


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 ...