

Familienküche

Wochenplan Nr. 1



Montag

REZEPT

Möhrencremesuppe mit Kräuterrahm

DAS PASST DAZU

Vollkornbrot oder -brötchen

TIPP

Es ist Kohlrabi-Saison. Dieser lässt sich gut anstelle der Möhre verwenden und die Blätter sind nicht nur gut fürs Kaninchen, sondern auch im Kräuterrahm sehr lecker.

Dienstag

REZEPT

Rosmarin-Kartoffeln mit Ketchup

DAS PASST DAZU

Würstchen oder kurz gebratenes Fleisch und ein frischer Salat

TIPP

Kennen die Kinder Rosmarin, mögen sie ihn. Es schmeckt aber auch ohne. Oder mit getrocknetem und gemahlenem Rosmarin anrichten.

Mittwoch

REZEPT

Frischkäse-Galette mit Gemüsefüllung

DAS PASST DAZU

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

TIPP

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 Nachtschmack genossen.

Donnerstag

REZEPT

Grießbrei mit Apfelkompott

DAS PASST DAZU

Rohkost mit Dipp

TIPP

Im Garten wächst der Rhabarber – eine Klasse Alternative für den Lager-Apfel. Damit er nicht so sauer ist, rundet die Birne das Ganze ab. Schmeckt nicht nur am Mittag, sondern auch zum Frühstück.

Freitag

REZEPT

Nudel-Gemüsetopf

DAS PASST DAZU

Schmeckt besonders gut mit Parmesan

TIPP

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