



Montag

REZEPT

Joghurt-Brötchen

DAS PASST DAZU

Ein vegetarischer Aufstrich, Butter, Käse oder Kräuterquark. Dazu eine Portion frisches Obst oder Gemüse.

TIPP

Macht zum Mittagessen eine stückige Frühlingsuppe nach dem Rezept der Möhrencremesuppe (Woche 1).

Die Möhren durch 200 g Kartoffeln und 300 g Suppengemüse ersetzen, z. B. Sellerie, Lauch und Kohlrabi.

Schmeckt besonders lecker mit frischen Kräutern und einem Brühwürstchen oder Tofuwürfeln als Einlage.

Dienstag

REZEPT

Bunte Bowl

DAS PASST DAZU

Ayran, ein türkisches Joghurtgetränk: 200 g Joghurt mit 800 ml Sprudelwasser gut verrühren und mit Salz, Zitronenschale und Minze abschmecken.

TIPP

Die Zutaten für die Bowl können nach Lust und Laune ergänzt werden, insbesondere nach Wünschen der Kinder. Hier kann jede/r seine Lieblingsbowl kreativ zusammensetzen. Ideal auch fürs Büro, oder Picknick!

Ein paar Ideen: Feta, Tofu, Hühnerfleisch, aber auch frische Kräuter, Nüsse und Samen, oder Keimlinge.

Mittwoch

REZEPT

Saftiger Möhrenkuchen

DAS PASST DAZU

Geschlagene Sahne, ein Bällchen Vanilleeis. Auch eine Idee: Ein Stück Kuchen Stück mit etwas Sesam- oder Nussmus bestreichen.

TIPP

Macht die Rosmarinkartoffelspalten (Woche 1) und tauscht die Hälfte der Kartoffeln mit Rote Bete aus. Dazu passt der Ayran von gestern als Joghurtsoße.

Ist das Grün noch an der Roten Bete, abschneiden und separat aufbewahren, damit die Rübe sich lange hält. Das gilt auch für Möhren, Radieschen und Co. Die Blätter sind vielseitig verwendbar – z. B. als Pesto oder im Salat.

Donnerstag

REZEPT

Spitzkohl-Kichererbsen-Pfanne

DAS PASST DAZU

Vollkornreis, Kartoffeln, Nudeln, Hirse oder frisches Brot.

TIPP

Frische Zutaten brauchen oft Begleitung aus dem Vorratsschrank: Für die Familienküche ist es empfehlenswert, Lebensmittel wie Kokosmilch, Tomaten, Tomatenmark, Hülsenfrüchte, Nudeln sowie Öl, Essig und Senf, Schokolade und die Lieblingskekse zu Hause zu haben, um sie mit dem frischen Obst und Gemüse schnell zubereiten zu können.

Freitag

REZEPT

Lachs-Cannelloni

DAS PASST DAZU

Ein großer bunter Salat, hier unser Dressingtipp: 100 ml Olivenöl, 60 ml dunkler Balsamico, 40 g Senf, 20 g Honig, 100 ml Wasser und Salz in einem Schraubglas schütteln.

TIPP

Die Fisch-Cannelloni sind eine Aktion für die ganze Familie, denn es gibt für alle etwas zu tun. Wer füllt für wen die Cannelloni? Isst jede/r seine oder ihre eigenen Cannelloni, oder landen alle einen Zufallstreffer? Der Fisch kann auch durch etwas mehr Mozzarella und Tomate ersetzt werden.