



Montag

REZEPT

Hühnerfrikassee

DAS PASST DAZU

Vollkornreis und ein frischer Salat. Und zum Nachtisch Früchteeis (Woche 8).

TIPP

Gemüse vor dem Schälen sehr gut waschen und die Spargelschalen und Abschnitte vom Salatgemüse aufbewahren. Sie sind die Basis für die selbstgekochte Gemüsebrühe, die es am Freitag gibt. Anfallende Gemüseabschnitte können die ganze Woche über in einem Tiefkühlbeutel gesammelt und eingefroren werden.

Dienstag

REZEPT

Vanille-Nudeln

DAS PASST DAZU

Als Vorspeise **Möhren- und Kohlrabi-Sticks mit Honig-Senf-Dressing** (Woche 6).

TIPP

Die Vanille-Nudeln werden über das Jahr mit saisonalen Früchten serviert:

Im Sommer mit Erdbeeren oder anderen Beeren, Kirschen, Mirabellen oder Pflaumenkompott. im Herbst und Winter mit Apfel-, Birnen-, oder Hagebuttenkompott.

Im Frühling mit dem herb sauren Rhabarberkompott.

Nicht vergessen: Gemüseabschnitte aufbewahren!

Mittwoch

REZEPT

Sellerie all'italiana

DAS PASST DAZU

Gnocchi und ein grüner Salat mit feinen Lauchringen, dazu nur den unteren milden weißen Teil verwenden.

TIPP

Kinder und rohe Eier gemeinsam in der Küche – so klappt's:

Eier vor der Verarbeitung gut abwaschen und trocknen, auf der Arbeitsfläche mit einem Löffel anknacken, dann mit beiden Daumen an der Sollbruchstelle vorsichtig auftrennen und in eine extra Tasse geben. Ist keine Schale drin, geht es ab in die Schüssel.

Nicht vergessen: Gemüseabschnitte aufbewahren!

Donnerstag

REZEPT

Kartoffelrösti

DAS PASST DAZU

Gemügesticks aus Gurke, Möhre, Radieschen, ... mit einer Scheibe Räucherlachs.

TIPP

Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel! Für Püree eignen sich mehlig-kochende Kartoffeln, Kartoffelrösti und Ofenkartoffeln werden aus vorwiegend festkochenden Kartoffeln zubereitet und für Pellkartoffeln, bzw. Bratkartoffeln sind festkochende Sorten geeignet. Vorwiegend festkochende Kartoffeln eignen sich für alle Gerichte.

Nicht vergessen: Gemüseabschnitte aufbewahren!

Freitag

REZEPT

Erdbeertorte

DAS PASST DAZU

Macht zum Mittagessen eine **Gemüsesuppe.** Als Einlage passen Nudeln oder Frittaten aus dem Pfannkuchen (Woche 9)

TIPP

Bereitet die Gemüsebrühe aus den gesammelten Gemüseabschnitten zu. Wie das geht, zeigt Sarah Wiener im Video auf unserer Seite.

Für die Frittaten: Pfannkuchen (Woche 9) in dünne Streifen schneiden, in den Suppenteller geben und mit Brühe übergießen.