



Montag

REZEPT

Würziger Gemüse- aufstrich

DAS PASST DAZU

Knäckebrot (Woche 3)
oder kräftiges Vollkorn-
brot

TIPP

Macht zum Mittagessen
die Möhrencremesuppe
(Woche 1). Ersetzt die
Möhren durch Brokkoli.

Energiespar-Tipp:

Die meiste Energie ver-
braucht der Ofen beim
Aufheizen, also macht
Sinn, ihn gleich mehr-
fach hintereinander zu
nutzen, wie z. B. für das
Knäckebrot.

Dienstag

REZEPT

Käse-Täschchen

DAS PASST DAZU

Salat aus der Füllung,
ergänzt mit Gurke nach
dem Tipp im Rezept.

TIPP

Bei Ausstechen des
Teiges und Befüllen der
Täschchen können alle
mithelfen. In unserem
Video zum sicheren
Schneiden erklären wir,
wie der Tunnelgriff beim
Tomatenschneiden hilft.

**Die ein oder andere
Tasche kann z. B. auch
mit Nüssen und Rosinen
gefüllt werden.**

Mittwoch

REZEPT

Spaghettini-Salat

DAS PASST DAZU

Ein kross gebratenes
Hühnerbrustfilet

TIPP

**Beim Einkauf von So-
jasoße auf Bio-Qualität
achten:** So ist garantiert,
dass die Sojabohnen
nicht gentechnisch ver-
ändert sind. Es gibt die
Shoyo- und die kräftige-
re Tamari-Sojasoße.

Donnerstag

REZEPT

Blätterteig-Gemüse- stangen mit Hummus

DAS PASST DAZU

Pellkartoffeln

TIPP

Blätterteig hält sich als
Fertigprodukt 6 Mona-
te in der Tiefkühltruhe.
Er lässt sich also ideal
bevorraten, um daraus
schnell eine Quiche,
Apfeltaschen oder Kä-
sestangen zu machen.
Beim Kauf darauf achten,
dass es ein Vollkornteig
ist. Es gibt auch vegane
Varianten mit Margarine.

Freitag

REZEPT

Mayonnaise ohne Ei

DAS PASST DAZU

Fisch-Kartoffel Backlinge
(Woche 6)

TIPP

Die Evolution zeigt: Wir
Menschen sind immer auf
der Suche nach Energie!
Da wir heute aber kaum
selbst jagen, darf es auch
leichter zugehen: Bei unse-
rer Mayonnaise kommt die
Bindung über die Kartoffel
und nicht über das Ei.