



Montag

REZEPT

Würzpaste

DAS PASST DAZU

Alles, was noch das gewisse Extra an Geschmack braucht.

TIPP

Macht zum Mittagessen eine Tomaten-Möhren-Linsensuppe nach dem Rezept der Möhrencremesuppe (Woche 1).

Dazu anstelle der Möhren 300g Tomaten, 100 g Möhren und 100 g rote Linsen verwenden. Das Wasser mit der Würzpaste würzen. Sie ist frei von Glutamat, einem Geschmacksverstärker, der gerne etwas vorgaukelt. Kleine Kinder können auf den Zusatzstoff empfindlich reagieren.

Dienstag

REZEPT

Schnittlauch-Ei im Becher

DAS PASST DAZU

Kartoffeln und Möhrensalat.

TIPP

Aufgepasst beim Eier-Kauf:

Ein Ei ist nicht gleich ein Ei. Von S bis XL sind es ganze 20 g Unterschied, einen hohen Nährwert haben jedoch alle Eier. Die Nummer auf dem Ei verrät die Haltung und Herkunft. Hier zahlt sich für Mensch und Tier eine biologische Fütterung und Haltung aus. Das ist der Fall, wenn die 1. Ziffer des Stempels eine Null ist.

Mittwoch

REZEPT

Vegetarische Paella

DAS PASST DAZU

Frische Erdbeeren mit Schlag Sahne zum Nachtisch.

TIPP

Wir empfehlen, Vollkornreis bzw. Naturreis zu verwenden. In die Paella kommt Parboiled Reis, ein geschälter Reis. Über ein Dampfdruckverfahren nehmen die Körner die Vitamine und Mineralstoffe aus den Randschichten des vollen Kornes ins Innere auf – so gehen sie beim Schälen nicht verloren. Kocheigenschaften und Geschmack sind ideal für die Paella.

Donnerstag

REZEPT

Sommerrollen mit Erdnusssoße

DAS PASST DAZU

Je nach Vorliebe Putenfilet oder Kabellaut.

TIPP

Hier gibt's für die ganze Familie was zu tun: Vom feinen Schneiden des Gemüses, über das vorsichtige Einweichen der Blätter bis hin zum fantasievollen Falten der Sommerrollen sind alle beschäftigt – und gemeinsam macht es gleich doppelt so viel Spaß.

Freitag

REZEPT

Orientalischer Kartoffeleintopf

DAS PASST DAZU

Türkisches Fladenbrot und Süßkirschen zum Nachtisch.

TIPP

In unserem Kartoffeleintopf landen regionale Zutaten, die wir alle kennen. Seinen speziellen Charakter bekommt er dank der orientalischen Gewürze. Sesamjoghurt und Petersilie machen ihn beim Anrichten zu etwas ganz Besonderem. Mutig sein lohnt sich beim Ausprobieren von neuen Gewürzen: Nelke, Piment und Limettenschale, ... wo könnten sie hinein passen?