

# Familienküche

## Wochenplan Nr. 2



### Montag

#### REZEPT

**Heute ein Frühstück:  
Knuspermüsli mit  
Obst**

#### DAS PASST DAZU

Eine schöne Tasse  
Kräuter- oder Früchtetee

#### TIPP

Macht zum Mittagessen  
unsere Möhren-Creme-  
suppe als Kohlrabi-Sup-  
pe. Die Blätter könnt  
ihr wunderbar für den  
Kräuterrahm nutzen.

### Dienstag

#### REZEPT

**Hähnchenragout  
mit Reis**

#### DAS PASST DAZU

Ein bunter Obstteller,  
gemeinsam frisch  
aufgeschnitten

#### TIPP

Das Hähnchenragout  
schmeckt auch super  
lecker mit Couscous! Ihr  
könnt so den Couscous  
für den Salat am Don-  
nerstag direkt mitkochen  
und im Kühlschrank auf-  
bewahren.

### Mittwoch

#### REZEPT

**Kartoffel-Gemüse-  
Stampf**

#### DAS PASST DAZU

Ein frischer bunter Blatt-  
salat und wer mag ein  
Fischfilet dazu, oder  
Feta-Würfel oben drauf

#### TIPP

Eine besonders schöne  
Farbe bekommt der  
Stampf, wenn man ihn  
mit Roter Bete zubereitet.

### Donnerstag

#### REZEPT

**Couscous-Salat mit  
Zitrone-Minz-Joghurt**

#### DAS PASST DAZU

Hier braucht es eigent-  
lich nichts dazu, denn es  
ist alles drin, aber Platz  
für ein kleines Eis lässt  
der Salat bestimmt

#### TIPP

Ein besonderes  
Couscous-Erlebnis wäre,  
wenn Ihr die einzelnen  
Zutaten in Schüsseln auf  
den Tisch stellt: Alle kön-  
nen sich dann Ihre indivi-  
duelle Couscous-Kreation  
zusammenstellen.  
Nüsse und Samen ergän-  
zen das Ganze zusätzlich.

### Freitag

#### REZEPT

**Heute ein Abendessen:  
Sandwichkräuterbutter**

#### DAS PASST DAZU

Vollkornbrot, oder Pell-  
kartoffeln und Frischkost

#### TIPP

Fragt Eure Kinder heute  
nach ihrem Lieblings-  
essen in der Kita bzw.  
Schule und versucht es  
mit Hilfe Eurer Kinder  
umzusetzen.  
So nehmt ihr ein bisschen  
Kita- und Schulalltag mit  
nach Hause.