Bio-Familienrezepte

November/Dezember

4 Wochenplan

Mo / Kaiserschmarrn mit Apfelkompott und Knabbergemüse
Di / Colcannon mit Tofuraspel
Mi / Linsen-Kokos-Suppe
Do / Wirsing-Reis-Pfanne mit Kichererbsen
Fr / Nudeln mit Linsen-Tomaten-Soße
Sa / Bratreis mit Ei, Blumenkohl, Karotten und Frühlingszwiebeln
So / Blumenkohl-Schnitzel mit Kartoffelspalten und Schüttelgurken

Mo / Bohnen-Porree-Pfanne mit Spaghetti
Di / Quark-Pfannkuchen mit Apfelmark
Mi / Gebackener Rosenkohl mit Kartoffelspalten und Kräuter-Dip
Do / Linseneintopf mit grünen Linsen
Fr / Pfannenlasagne mit Linsen
Sa / Spinat-Kartoffel-Püree mit Senfeiern
So / Vegetarischer Shepherd's Pie

Mo / Kartoffel-Erbsensuppe
Di / Couscous-Gemüse-Pfanne mit Hirtenkäse
Mi / Linsen-Kartoffel-Curry mit Spinat
Do / Quetschkartoffeln mit Frischkäsecreme
Fr / Linsen-Köfte mit Karottenjoghurt
Sa / Finnischer Bratapfel mit Vanille-Quark und Apfel-Karottensalat
So / Zwiebel- Lauch-Kuchen

Mo / Nudeln mit Erbsenpesto
Di / Kürbis-Süßkartoffelsuppe
Mi / Pinke Pfannkuchen mit bunter Füllung
Do / Blumenkohl-Tikka-Masala mit roten Linsen und Basmatireis
Fr / Rosenkohlquiche mit getrockneten Tomaten
Sa / Quarkauflauf mit Birnen
So / Kürbis-Nocken mit Rahmspinat

Bio- Zutat des Monats:

Kartoffel
vielseitig
sättigend
nährstoffreich
preisgünstig

Mehr Bio-Rezepte für Familien:
www.dge-sh.de/bio-aus-SH-bio-fuer-alle

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein