Bio-Familienrezepte

Oktober/November

4 Wochenplan

Mo / Pellkartoffeln mit Brokkolisoße
Di / Süßer Hirsebrei mit Zwetschgen und Knabbergemüse
Mi / Rote Bete Salat mit Bratkartoffeln
Do / Karottensuppe mit Joghurt-Ajvar-Dip und Baguette
Fr / Polentaauflauf mit Hirtenkäse und Tomaten
Sa / Karotten-Kokos-Curry mit Kichererbsen und Spinat
So / Knuspertofu mit Nudeln, Gemüse und Satésoße

Mo / Zucchinipuffer mit Kräuterdip und Knabbermöhren
Di / Ofengemüse mit Kräuter-Ajvar-Dip
Mi / Porridge mit karamellisierten Apfel
Do / Nudeln mit Karotten-Parmesan-Soße
Fr / Linseneintopf
Sa / Kartoffel-Sellerie-Karotten-Gratin
So / Brot-Bouletten mit Apfel-Möhren-Salat

Mo / Milchreis mit Birne und Knabbergemüse
Di / Kürbis-Karotten-Suppe (Wiederholung aus September W3)
Mi / Möhren und Erbsen mit Rührein und Kartoffelstampf
Do / Krithiraki mit Petersilienpesto und Brokkoli
Fr / Glasierte Möhren mit Kartoffelstampf und gerösteten Kichererbse
Sa / Krithiraki-Bowl mit Brokkoli, Tofu, Rote Bete und Tahini-Soße
So / Spinat-Lasagne

Mo / Kartoffelcremesuppe
Di / Süßer Apfel-Flammkuchen mit Vanillequark und Karottensalat
Mi / Gemüse-Pommes mit Hirtenkäse und Kräuter-Dip
Do / Pasta mit Ofengemüse- Frischkäse-Soße
Fr / Blumenkohl süß-sauer mit Reis und knusprigen Kichererbsen
Sa / Chili sin Carne
So / Kartoffelgratin mit Karotten und roter Bete

Bio- Zutat des Monats:

Karotte
farbenfroh
roh und gegart einsetzbar
beliebt bei Klein und Groß
lagerfähig

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

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