

# Wochenplanideen

## Woche 1

### Montag



Buchweizen-Pasta mit Spitzkohl in cremiger Cashew-Cranberry-Sauce

25 Min.

### Dienstag



Apfel-Sellerie-Suppe

35 Min.

### Mittwoch



Frischer Apfel-Rettich-Salat mit geräucherten Forellenfilets

15 Min.

### Donnerstag



Flammkuchen mit Lauch und Räuchertofu

35 Min.

### Freitag



Cremiges Hühnerfrikassee auf Basmatireis

1 Std. 10 Min.

### Samstag



Orientalischer Linsen Eintopf mit Walnüssen und Granatapfel

40 Min.

### Sonntag



Zitronen-Mandelkuchen

1 Std. 55 Min.

## Woche 2



Risotto mit Feldsalat und Birne

45 Min.



Rucola-Toastmuffins mit Feta und Oliven

45 Min.



Würziger Brotsalat mit Radieschen und Rucola

15 Min.



Orientalischer Kichererbsen-Couscous mit Pastinake und Orange

30 Min.



Quinoa-Bowl mit Rote Bete und Hanf-Knusper

45 Min.



Käse-Lauch-Suppe mit Rinderhackfleisch

25 Min.



Saftiger Schokoladenkuchen

50 Min.

# Wochenplanideen

## Woche 3

Montag



Linguine mit Lachs und Gemüse-Dill-Sauce

35 Min.

Dienstag



Pastinaken-Cremesuppe

56 Min.

Mittwoch



Grapefruit-Chicorée-Salat mit Hähnchenstreifen

25 Min.

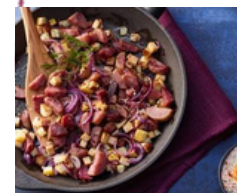
Donnerstag



Bandnudeln mit Fenchel-Möhren-Sauce

37 Min.

Freitag



Rote Kartoffelpfanne mit Haselnuss-Karotten-Creme

30 Min.

Samstag



Indisches Curry

45 Min.

Sonntag



Blaubeer-Pancakes mit Buttermilch

40 Min.

## Woche 4



Gelbe Linsen-Spaghetti mit Erbsen-Zitronen-Sauce

15 Min.



Feldsalat-Kresse-Süppchen

35 Min.



Feldsalat mit Granatapfel kernen, karamellisierten Nüssen und Ziegenkäse

15 Min.



Gebratener Lachs mit Selleriepüree

45 Min.



Semmelknöbchen zu cremigem Lauch

30 Min.



Bigos – polnischer Krauteintopf mit Pfefferbeißern

35 Min.



Möhren-Mandel-Cupcakes

2 Std. 50 Min.