

Frühlings-Wochenplan¹

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

MITTAGESSEN



MONTAG
Poulet-Carbonara-Spaghetti



DIENSTAG
Mais-Burger*



MITTWOCH
Fischstäbli



DONNERSTAG
Würstel-Brot



FREITAG
Penne ricce al limone mit Bundzwiebeln



SMOOTHIE-TIPP DER WOCHE
Grüner Power-Smoothie

ABENDESSEN



MONTAG
Ofen-Kartoffeln mit gebackenem Ricotta und Honig



DIENSTAG
Knackiger Salat mit Blauschimmelkäse und Speck-Crumble



MITTWOCH
Spinat-Knöpfl** mit Pilzen



DONNERSTAG
Klassischer Frühling-Flammkuchen



FREITAG
Maisomeletten mit Gemüse



RHABARBER-TIPP DER WOCHE
Süsse Rhabarber-Schale

TIPPS:

- * Tofu durch Poulet ersetzen oder Omeletten mit Kräuterquark bestreichen und mit dem Gemüse füllen.
- ** Knöpfl lassen sich prima gefrieren: Fertig gegarte Knöpfl kalt abspülen, sehr gut abtropfen lassen und luftdicht verpackt 2-3 Monate tiefkühlen.



Abonnieren Sie unseren Wochenplan als Newsletter

www.lemenu.ch/wochenplan