

Sommer-Wochenplan³

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

MITTAGESSEN



MONTAG
Bohnen-Käse-Tarte



DIENSTAG
Ratatouille-Spaghetti



MITTWOCH
Ebly-Salat



DONNERSTAG
Fusilli mit
Kräuter-Rahmsauce



FREITAG
Mandel-Knoblauch-
Gurken mit Lamm-
hackbällchen



**GRILL-TIPP
DER WOCHE**
Spareribs mit
Pfeffer-Senfkruste

ABENDESSEN



MONTAG
Eisgekühlte
Zucchini-
Basilikum-Suppe



DIENSTAG
Vitello tonnato al
forno



MITTWOCH
Kartoffelsalat mit
Speck



DONNERSTAG
Blumenkohl mit
Dipsaucen



FREITAG
Sommer-Salat mit
Alpkäse



**GLACÉ-TIPP
DER WOCHE**
Café Glacé

TIPPS:

- * Gekochte Teigwaren aufbewahren, ohne dass sie kleben? Was klebt, ist die Stärke der Teigwaren, die beim Kochen austritt. Deshalb die gekochten Teigwaren mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit etwas Öl mischen und in einen verschliessbaren Vorratsbehälter geben. Haltbarkeit: 1–2 Tage.
- ** Saure Salatsaucen neutralisieren: Das geht am besten mit Milchprodukten. Etwas Rahm, Crème fraîche, Kaffeerahm oder Milch zur Sauce geben und schon ist sie milder und schmackhafter.



**Abonnieren Sie
unsern Wochenplan
als Newsletter**

www.lemenu.ch/wochenplan