

Frühlings-Wochenplan⁴

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

MITTAGESSEN



MONTAG
Quetschkartoffeln
mit Rauchlachs



DIENSTAG
Frühlingspasta-
Eintopf



MITTWOCH
Indisches Meatball-
Curry



DONNERSTAG
Offene Piadina



FREITAG
Quark-Knöpfli
mit Käse und
Apfelmus***



**BACK-TIPP
DER WOCHE**
Rüebli-Kokos-Gugel-
hopf mit Orange

ABENDESSEN



MONTAG
Kaninchenfilets
mit Pasticcio-
Sauce



DIENSTAG
Poulet-Cordon-bleu
mit Radieschen-
Zitronen-Sauce



MITTWOCH
Gemüse-Omeletten-
Burger*



DONNERSTAG
Seitan-Geschnetzel-
tes an Kräuter-
Rahmsauce**



FREITAG
Lammspiesse mit
Gurkensalat



**GETRÄNKE-TIPP
DER WOCHE**
Gazzosa

TIPPS:

- * Restliche Omeletten-Würfel über einen Salat streuen.
- ** Schneller geht es mit gekauftem Seitan. Den gibt es in Reformhäusern oder Drogerien mit einer Reformabteilung.
- *** Knöpfli/Spätzli lassen sich prima gefrieren: Fertig gegarte Knöpfli kalt abspülen, sehr gut abtropfen lassen und luftdicht verpackt 2-3 Monate tiefkühlen.



**Abonnieren Sie
unsern Wochenplan
als Newsletter**

www.lemenu.ch/wochenplan