

Herbst-Wochenplan ^⑥

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

MITTAGESSEN



MONTAG
Wirz-Speck-Köpflli



DIENSTAG
Rotwein-Risotto
mit Pilzen



MITTWOCH
Spaghetti Monte di
Capra



DONNERSTAG
Butternusskürbis
im Ofen mit Feta



FREITAG
Fleischsuppe mit
Gerste und Rüeblli



**DESSERT-TIPP
DER WOCHE**
Dunkle
Schokoladencreme
mit Himbeeren**

ABENDESSEN



MONTAG
Farmer's Pie



DIENSTAG
Peperonata
mit Bohnen und
Salsiccia



MITTWOCH
Quinoa-Siedfleisch-
Tartelettes*



DONNERSTAG
Cervelats al sugo



FREITAG
Flageoletts-Limetten-
Eintopf mit Poulet



**GETRÄNKE-TIPP
DER WOCHE**
Infused Water mit
Melone

TIPPS:

- * Die Tartelettes lassen sich gut mit gekochten Quinoa-Resten (ca. 250 g) zubereiten.
- ** Wer es süsser mag, kann eine Schokolade mit weniger hohem Kakaoanteil verwenden.



**Abonnieren Sie
unsern Wochenplan
als Newsletter**

www.lemenu.ch/wochenplan