

# Frühlings-Wochenplan<sup>9</sup>

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.  
**le menu**

MITTAGESSEN



**MONTAG**  
**Bread-and-Butter-Pudding mit Rhabarber**



**DIENSTAG**  
**Blumenkohl-Risotto mit Speck-Tomaten-Crunch**



**MITTWOCH**  
**Soufflierte Omelette aus dem Ofen**



**DONNERSTAG**  
**Spinatkugeln**



**FREITAG**  
**Ricotta salata auf Zucchini-Salat**



**GETRÄNKE-TIPP DER WOCHE**  
**Rosen-Bowle**

ABENDESSEN



**MONTAG**  
**Frühlingsgemüse mit Limette und Kichererbsen**



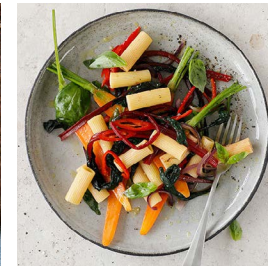
**DIENSTAG**  
**Rucola-Salat mit Kresse-Crostini**



**MITTWOCH**  
**Spaghetti mit Edamame-Sauce\***



**DONNERSTAG**  
**Broccoli-Stir-Fry mit Cashewnüssen**



**FREITAG**  
**Rigatoni Primavera**



**DESSERT-TIPP DER WOCHE**  
**Burnt-Butter-Gugelhopf**

**TIPPS:**

- \* Edamame durch Erbsli oder Bohnen ersetzen. Knapp weichgekocht und abgetropft verwenden. Während der letzten 2 Minuten mit den Spaghetti zusätzlich 200 g Spinatblätter mitkochen, dann abgiessen und fertig zubereiten. Urdinkel- und Weizengraspulver gibt es in Reformhäusern.



**Abonnieren Sie unseren Wochenplan als Newsletter**

[www.lemenu.ch/wochenplan](http://www.lemenu.ch/wochenplan)