

Sommer-Wochenplan⁷

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.
le menu

MITTAGESSEN



MONTAG
Farbiger Tomaten-Poulet-Salat



DIENSTAG
Orecchiette mit Broccoli und Sardellen



MITTWOCH
Petersiliensalat mit Pfirsich und Weizen



DONNERSTAG
Klassisches Rindstatar



FREITAG
Gemüse-Curry



BACK-TIPP DER WOCHE
Klassische Bagels (Grundrezept)**

ABENDESSEN



MONTAG
Alpkäse-Tortillas



DIENSTAG
Ofen-Eier



MITTWOCH
Grüne Toasties



DONNERSTAG
Urner Chässuppe*



FREITAG
Linsensalat mit Käse



GETRÄNKE-TIPP DER WOCHE
Johannisbeer-Cavaillon-Granita

TIPPS:

- * Nach Belieben mit Dörzwetschgen-Kompott oder Salat und Salzkartoffeln servieren.
- ** Bagels schmecken frisch am besten. Sie können, in Papier gewickelt, 1 Tag bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Sie lassen sich auch tiefkühlen. Hierfür die Bagels horizontal einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. In Plastikbeuteln verpackt einfrieren. Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Auftauen Variante 1: Auf Kuchengitter 40–60 Minuten bei Raumtemperatur. Variante 2: Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des auf 240°C vorgeheizten Ofens 4–5 Minuten aufbacken, fertig auftauen lassen. Variante 3: Halbierte Bagels tiefgekühlt oder leicht angetaut im Toaster knusprig backen.



Abonnieren Sie unseren Wochenplan als Newsletter

www.lemenu.ch/wochenplan