

Wochenspeisenplan „Regional essen! Mach mit!“

Für die unterstrichenen Rezepte findest du Rezepte beim Ernährungsrat im RKN.
Alle Vorschläge für die sieben Tage lassen sich beliebig austauschen.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück	Vollkorntoast mit Streichfett, Konfitüre und gekochtes Ei, Obstteller	Knäckebrot mit <u>Kürbis-Hummus-Aufstrich</u> , Gurkenscheiben und Radieschen	Vollkornbrot mit Frischkäse, Tomaten	Brötchen mit <u>Tomaten-Basilikum-Aufstrich</u> , Möhren und Birnenstücke	Porridge mit Apfelkompott und Zimt	Vollkornbrot mit Streichfett, Käse, Kohlrabi- und Möhrenstifte	Müsli mit Brombeeren, Nüssen und Joghurt
Warme Mahlzeit	<u>Kohlrabi-Rösti mit Kräuterquark</u>	<u>Gemüse mit Kartoffeln vom Blech und Kräuterquark</u>	<u>Pastinaken-Kartoffel-Cremesuppe</u>	<u>Gemüse-Kartoffel-Quiche</u>	<u>Zucchini-Pfannkuchen</u>	<u>Kürbis-Porree-Lasagne</u>	<u>Herbstliche Poke-Bowl mit Gemüse und Reis</u>
Kalte Mahlzeit	<u>Zucchini-Kohlrabi-Salat</u> mit Vollkornbrot und Käse	<u>Radieschen-Lauchzwiebel-Salat</u>	<u>Kohlrabi-Carpaccio mit Brötchen</u>	<u>Gemüse-Omeletts auf Vollkornbrot</u>	<u>Rote-Bete-Salat</u> mit Vollkornbaguettes	<u>Rotkohl-Orangen-Salat mit Brot und Ziegenfrischkäse-Taler</u>	Vollkornbrot mit <u>Cashew-Möhren-Aufstrich</u> , Salat, <u>Zucchini-Puffer</u> ,
Snacks	<u>Zucchini-Schoko-Kuchen</u>	Apfel, Birne oder Brombeeren	Joghurt mit Früchten und Knuspermüsli	<u>Vollkorndinkel-Cookies</u>	Nuss-Rosinen-Mischung, Pflaumen	<u>Zucchini-Pfannkuchen</u>	Gemüsesticks mit Kräuterquark
Ideen	Reste des Kuchens portionsweise einfrieren	Der Kartoffel-Gemüse-Mix schmeckt auch gut am folgenden Tag	Teil der Pastinaken-Kartoffel-Cremesuppe als Vorrat einfrieren	Omeletts schon am Vorabend zubereiten	Teil der Zucchini-Pfannkuchen als Snack für den nächsten Tag nehmen	Lasagne lässt sich gut einfrieren, daher gleich mehr zubereiten	Gleich mehr Zucchini-Puffer braten und einfrieren. Schmecken gut auf einem Brot

Der Ernährungsrat ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.