



Montag

Spaghetti mit Tomaten-Hack-Paprika-Soße

Wir wünschen euch allen ein frohes Neues Jahr!

Heute gibt es eine Abwandlung der beliebten Bolognese-Soße: Diese wird mit Rinderhack, Paprika, Möhren und Champignons zubereitet.

Dienstag

Vegetarische Fladenbrot-Pizza

Die Basis dieser Pizza ist ein Fladenbrot: Dieses wird mit Tomatenmark, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Champignons und Basilikum belegt und mit einer Mischung aus Schafskäse und Mozzarella überbacken.

Mittwoch

Fischspieße mit Paprika-Soße

Der Seelachs wird mit Kirschtomaten, Zucchini und Paprikaschoten aufgespießt und im Ofen gegart. Serviert werden die Spieße mit Reis und einer Kräutercreme.

Donnerstag

Schupfnudeln mit Parmesan und Zucchini

Dieses Gericht gab es lange nicht: Die Zucchini werden in einer Gemüsebrühe mit Senf gegart. Dann wird Frischkäse hinzugegeben und die Soße abgeschmeckt. Die Schupfnudeln werden in Öl angebraten und dann mit der Soße übergossen.

Freitag

Couscous-Auflauf

Der Couscous wird in einer Gemüsebrühe gegart, mit Mandeln gemischt und mit Feta-Käse im Ofen überbacken. Dazu gibt es eine fruchtige Gemüesoße auf Tomatenbasis.