



Montag

Spitzkohl-Hack-Möhren-Pfanne (Veggie)

Heute gibt es ein köstliches Essen für die kalte Jahreszeit: Soja-Hack wird mit Knoblauch und Zwiebeln angebraten, Möhren und Spitzkohl kommen hinzu und eine Soße aus Schmand und Sahne rundet das Gericht ab. Dazu Kartoffelpüree.

Dienstag

Huhn mit Pflaumen und Karotten

Die Hühnerschenkel werden auf dem Blech gebacken, die Möhren und rote Zwiebeln kommen hinzu, am Schluss werden Backpflaumen drüber gegeben. Als Beilage eignet sich Reis. Guten Appetit!

Mittwoch

Allgäuer Käsespätzle mit Salat

Dieses vegetarische Gericht wird im Ofen gemacht. Die Spätzle werden mit Käse überbacken und mit Röstzwiebeln garniert. Als Beilage gibt es frischen Kopfsalat mit Saure-Sahne-Dressing.

Donnerstag

Kürbissuppe

Passend zur Jahreszeit gibt es eine frisch gekochte Kürbissuppe. Der Kürbis wird in Gemüsebrühe gegart und mit einer Sahne-Ei-Mischung verfeinert. Obendrauf kommt frischer Parmesan und als Beilage gibt es ein Kräuter-Baguette.

Freitag

Lachs mit Meerrettichkruste

Die Woche endet mit einem köstlichen Essen. Das Lachsfilet wird im Ofen gegart und anschließend mit einer Meerrettichkruste überbacken. Die heutige Beilage ist ein Gemüse-Reis und Hollandaise. Schönes Wochenende!