

MEIN KOCHPLANER – HOLZSTÄBCHEN-VORLAGE

Ausschneiden, auf Eisstiele kleben & links mit Wäscheklammern befestigen!



SUPPEN & EINTÖPFE

Gemüsecremesuppe

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Ei

Linsensuppe

Asiatische Krautsuppe mit Kichererbsen

Minestrone mit Bohnen & Nudeln

Ramen mit Erbsenschoten & Ei

Pho mit Reismudeln

Altwiener Suppentopf

Kräftige Rindsuppe

Kürbisgulasch mit Linsen



PASTA & NUDELGERICHTE

Spaghetti Bolognese

Pasta mit Tomatensauce & Feta

Pasta mit Tomaten & Mozzarella

Pasta mit Tofo- / Sojabolognese

Zucchini spaghetti mit Erdnussauce

Käsespätzle

Gemüsespätzle

Pad Thai mit Reismudeln, Tofu & Ei

Udon mit Sojasprossen

Kürbisrisotto

Spargelrisotto

Rote Rüben Risotto / Gemüserisotto



PFANNENGERICHTE & SCHNELLES

Shakshouka

Omelette mit Zucchinifülle

Gemüsereis mit Ei

Knödel mit Ei

Chili con Carne / sin Carne

Chili con Soja / con Verdura

Cremespinat mit Spiegelei & Kartoffeln

Erdäpfelgröstl mit Tofu

Knödel mit Schwammerlsauce

Eier in Senfsauce mit Kartoffeln

Thai-Curry mit Reis

Süßkartoffelcurry mit Spinat



OFENGERICHTE & AUFLÄUFE

Lasagne (Klassisch / Spinat-Hüttenkäse)	Kartoffel-Brokkoli-Gratin
Karfiol-Käse-Gratin	Krautstrudel / Gemüsestrudel / Spinatstrudel
Überbackenes Zucchini-Pizzagemüse	Gefüllte Paprikaschiffe / Gefüllte Aubergine
Gefüllte Zucchini	Ratatouille
Potatowedges mit Dip / Tzatziki	Süßkartoffel-Wedges mit Avocado-Dip
Gemüsemuffins (Ei & Gemüse)	Selbstgemachte Pizza



FLEISCH, FISCH & GRILLEN

Grillen: Steak & Grillgemüse	Faschierte Laibchen
Hühnergeschnetzeltes	Szegediner Krautfleisch
Lachs mit Curry-Kokos-Sauce	Lachsfilet auf Linsengemüse
Fischfilet mit Rahmfisolen	Fisch aus dem Paket
Fischstäbchen mit Cremespinat	Fisch mit Kartoffelpüree / Ofengemüse
Wok mit Dämpffisch	Muscheltopf



SNACKS, VEGGIE & KLEINIGKEITEN

Sommerrollen (Tofu / Ei / Garnele / Huhn)	Falafel gebacken
Kürbislaibchen / Kartoffelpuffer	Brokkoli-Käse-Nuggets
Salat-Wraps & Papayasalat	Griechischer Salat mit Feta & Oliven
Hummus, Brot & Gebratene Paprika	Palatschinken mit Topfen, Spinat od. Mozzarella
Süße Mohnnudeln	Schwarzbrot-Toast & Toast-Pizza
Wrap-Pizza & Reiswaffel-Pizzolinis	Hausgemachte Burger

EIGENE LIEBLINGSGERICHTE

Hier kannst du deine eigenen Rezept-Ideen von Hand eintragen!

	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

