

wochenspeiseplan frisch gekocht

MONTAG

Rucola-Sellerie
Smoothie
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Chili con Carne
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Gebratene Melanzani mit Feta,
Rucola und Cayennepfeffer-
Dressing
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

FREITAG

Erbsenbrot mit pochierten Eiern und
Tomatensalat
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Lachslaibchen mit Zucchini-Apfel-
Salat und Zitronendip
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Tomaten-Oliven-Focaccia mit
grünem Salat
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

DIENSTAG

Karotten-Joghurt-Drink mit Orangen-
Knusperstangen
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Kichererbsen-Feta-Salat mit
Putenstreifen
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Petersilienwurzel-Karotten-Puffer
mit Cottage Cheese und
pochiertem Ei

frisch gekocht Magazin
Dezember 2017, S. 146

SAMSTAG

Buttermilchwaffeln mit Topfen-
creme und karamellierter Ananas
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Rote-Rüben-Gnocci mit
Haselnussbutter und Feta
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Petersilien-Wurzelsuppe mit
Erdäpfelchips und Brie
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

MITTWOCH

Toast mit Avocado
und Spiegelei
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Polentaschmarrn mit
Zwetschgenröster
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Gemügesticks mit Tomatendip
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

SONNTAG

Apfel-Beeren-Crumble mit
Vanillesauce
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Schweinsschnitzel mit Rotkrautsalat
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Ofenerdäpfel mit Salatfüllung und
knuspriger Salami
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

DONNERSTAG

Joghurt mit Beeren und Sesam-Nuss-
Granola
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Karotten-Kraut-Strudel mit
Schnittlauchrahm
[zum frischgekocht.at Rezept](#)

Gebackener Mozzarella mit Rote-
Rüben-Salat

frisch gekocht Magazin
Dezember 2017, S. 152

NOTIZEN