

# REZEPT- ÜBERSICHT

## WOCHE 1

Westernpfanne	8
Gemüsecurry	10
Cheeseburger-Nudelpfanne	12
Nudelauflauf mit Spinat	14
Tomatenfisch mit Reis	16
Gemüseschmarrn mit Kräuterdip	18
Hackbällchen Köttbullar Art	20
Eisbergsalat mit Mandarinen	22
Stracciatella-Quark mit Himbeeren	24
Beeren-Crumble	26

## WOCHE 2

Würstchengulasch	30
Vegetarische Krittharaki-Pfanne	32
Bunte Pizza mit Mais & Brokkoli	34
Spaghetti in Schinken-Sahne-Sauce	36
Knusperfisch mit Senfsauce	38
Kartoffelauflauf Möhre-Blumenkohl	40
Ofenschnitzel mit Paprika-Rahm	42
Tomate-Mozzarella-Salat	44
Zitronen-Quarkspeise	46
Kernige Quarkstangen	48



# REZEPT- ÜBERSICHT

## WOCHE 3

Gemüsecremesuppe	✓	52
Tomatenrisotto	✓	54
Indisches Eiercurry	✓	56
Bolognese-Topf		58
Lachs-Frikassee		60
Krautnudeln		62
Bauerntopf		64
Gurkensalat	✓	66
Erdbeer-Joghurt-Smoothie	✓	68
Schokoladige Joghurtbrötchen	✓	70

## WOCHE 4

Paprika-Reis-Topf	✓	74
Käsekartoffeln mit Rosenkohl	✓	76
Karibische Reispfanne		78
Spirelli mit Pilzrahmsauce	✓	80
Fischbulette mit Kartoffelbrei		82
Kritharaki-Auflauf mit Feta		84
Mozzarella Hähnchen		86
Gemischter Salat mit French-Dressing	✓	88
Schlemmerjoghurt ohne Ecke	✓	90
Schoko-Cookies	✓	92

