

Menüplan April 2020

Montag

Penne 5p
Gmüesstängeli mit Quarkdip



Omeletten süss oder salzig

Tipp: mehr Omeletten herstellen, einfrieren und später einmal verwenden für Omelettenlasagne, gefüllte überbackene Omeletten...

Dienstag

Hackplätzli
Polenta
Blumenkohl

Tipp: eine grössere Portion Polenta kochen und in der kommenden Woche als «Pizzateig» benutzen

Sellerie-Äpfel aus dem Ofen

Mittwoch

Blechrösti mit Spiegeleier
Salat



Café Complet

Donnerstag

Spargeldinkelreis
Plätzli (Schweins-, Poulet, Rind-...)



Götterspeise

Freitag

Spinatricottalasnagne
Rüeblisalat Argovia

Linsentäschli mit Kräutersauce
Salat

Samstag

Knöpflibohnenpfanne
Salat

Würstli im Teig
Salat



Sonntag

Curry-Reis
Salat

Rüeblisuppe
Brot

Tipp: Currysauce mit Kokosmilch verfeinern.

Bemerkung:

Es versteht sich von selbst, dass die Menüreihenfolge auch abgeändert werden kann. In der aufgeführten Zusammenstellung ist mir wichtig, einen ausgewogenen, saisonalen Menüplan zu erstellen. Die weitere Ergänzung mit Salat, Gemüse oder Früchten liegt im Ermessen des Koches.

Wo erforderlich finden sie die Rezepte in der separaten Datei.