

Was soll ich heute kochen?

Vielfalt und Abwechslung bei Speisen und Zutaten sorgen für eine optimale Nährstoffversorgung, Gesundheit, mehr Wohlbefinden und eine positive Geschmacksentwicklung!



Folgende Zutaten nehme ich für meinen Wochen-Speiseplan:

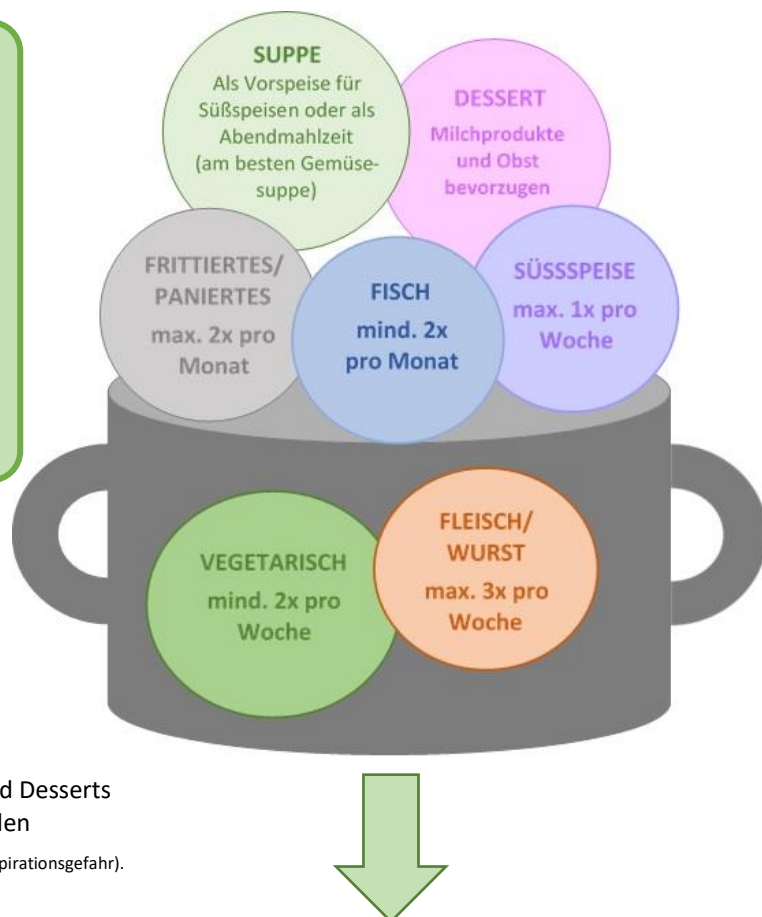
Planen leicht gemacht!

- * Familie miteinbeziehen
- * Lieblingsgerichte sammeln
- * Variationen überlegen (Beilagen in Form von buntem Gemüse, unterschiedliche Getreidesorten, ...)
- * Neues ausprobieren und kreativ sein
- * Reste verwerten
- * Saisonale, regionale Lebensmittel bevorzugen
- * Fertigprodukte mit frischen Zutaten ergänzen
- * Wochenplan mit Einkaufsliste schreiben

So optimieren Sie Rezepte

- * Denken Sie bei Teigen und Beilagen an einen **Vollkornanteil** (Mehl, Grieß, Nudeln, Natur-/Dinkelreis, Hirse, Rollgerste)
- * **(Butter)Milch, Rahm, Joghurt oder Topfen** statt Schlagobers, Creme fraîche oder Mascarpone
- * Suppen, Eintöpfe und Salate mit **Hülsenfrüchten** ergänzen
- * **Kräuter, Gewürze & Früchte** machen Gerichte spannend
- * **Nüsse, Samen und Kerne*** als Topping für Salate, Beilagen und Desserts
- * **Zucker kann in vielen Rezepten um ein Drittel** reduziert werden

*Nüsse, Samen und Kerne werden für Kinder unter 4 Jahren nur fein gerieben empfohlen (Aspirationsgefahr).



Rezept Maiscremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
1 EL Rapsöl, 300 g Mais,
400 ml Gemüsesuppe,
200 ml Milch



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit 1 EL Rapsöl andünsten. Mais dazugeben, mit 400 ml Gemüsesuppe und 200 ml Milch aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Abschließend Suppe fein pürieren und nochmals aufkochen. Mit Schnittlauch und gerösteten Schwarzbrotcroutons servieren.

Tipp: Mit Kokosmilch, gemahlenem Kurkuma, Kreuzkümmel und etwas frischem Ingwer bekommt die Suppe eine orientalische Note. Gewürze ab Beginn mitkochen.

Beispiel für einen Speiseplan (1 Woche, Hauptgang)

Mo	Hirsekarottenaufbau (mit Käse überbacken) mit Petersilienerdäpfeln, Joghurt dip, gemischtem Blattsalat
Di	Maiscremesuppe (siehe Rezept) Buchteln (¼ Vollkorn) mit Vanillesauce und Beerenröster
Mi	Reisfleisch (1/3 Natur- oder Dinkelreis) Chinakohlsalat mit Äpfel und Orangen
Do	Krautfleckerl (½ Vollkornfleckerl) Rote Rüben-Salat
Fr	Hühnerfiletstreifen gebraten mit Vollkorn Couscous und Erbsen
Sa	Lachsforelle gebraten Ofengemüse mit Sesam, Basmatireis (mit ¼ Quinoa)
So	Faschierte Laibchen (Rindfleisch, Gemüse, rote Linsen) Kartoffel-Selleriepüree, Gurkensalat