

## Wochen Menüplan Mix#1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück/Zvieri</b>	<b>Grüne Smoothie aus Blattspinat, Gurke, Naturjoghurt mit Toast</b>	<b>Müsli mit Erdbeeren</b> Haferflocken + Milch wird bereits am Abend vorher zubereitet und über Nacht im Kühlschrank eingeweicht	<b>Omelette mit Gemüse</b>	<b>Pfannkuchen mit Banane und Schokolade</b>	<b>Quark mit Obst und Kokosflocken</b>	<b>Bunter Smoothie mit Obst/ Erdbeeren</b>	<b>Thunfisch Tomaten Salat</b> Zwiebel, Knoblauch, Mais, Erbsen, Balsamico
<b>Mittagessen</b>	<b>Schnitzel mit Glasnudelsalat</b> Gurken schälen und der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das Hellgrüne in dünne, schräge Ringe schneiden. Kapern fein hacken. Dill abzupfen und grob hacken. Essig, Honig, 3 El Wasser, etwas Salz, Pfeffer, Meerrettich, Kapern und 1 El Öl verrühren, Glasnudeln, Gurken und Frühlingszwiebeln untermischen	<b>Linsen Kartoffel Suppe</b> Schalotten, Knoblauch, Möhren, Kartoffeln, Lauch, Öl, Kurkuma, rote Linsen, Sahnejoghurt alles fein pürieren	<b>Quinoa/Kartoffel Salat</b> Tomaten, Salatgurke, Feta, Salatkernmischung, Stiele Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft	<b>Curry Bratreis</b> Basmati-Reis kochen. Baby-Ananas in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe fein würfeln. 1 El Öl in Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 1 Min. darin anbraten. Ananas und Garnelen zugeben und 2 Min. mit braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. 1 El Öl in der Pfanne erhitzen, Currypulver kurz darin anschwitzen, dann den Reis zugeben und 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Ananas, Zwiebeln und Fischfilet unter den Reis mischen.	<b>Paprika Hähnchen</b> Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und grob hacken. Rosmarin mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrüste mit dem Honigöl einreiben. Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne im Bratfett bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Paprika zugeben und 2 Min. mitdünsten.	<b>Pasta mit Paprikasauce</b> Knoblauch in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei milder Hitze 5-6 Minuten goldbraun anbraten. + Paprika putzen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. mit zerkrümeltem Feta-Käse und Petersilie bestreut servieren.	<b>Bruschetta mit Tomaten und Basilikum und Erbsensuppe</b> 1 Zwiebel würfeln. 2 El Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. 300 g TK-Erbsen zugeben. Mit 600 ml Gemüsebrühe ablöschen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 8 Min. köcheln lassen. 200 ml Schlagsahne und 1 Bund grob gehacktes Koriandergrün zufügen. Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Kurz vor dem Servieren 150 g TK-Erbsen zugeben und 3 Min. erhitzen. Suppe mit einigen Korianderblättchen bestreut servieren.
<b>Abendessen</b>	<b>Birnenstreifen</b> 2 Birnen in dünne Spalten schneiden. Sofort mit 2 El Zitronensaft mischen. Rolle Blätterteig. 150 g Crème fraîche, 2 El Zucker und 1 Msp. Zimtpulver verrühren. Auf den Blätterteig streichen. Birnen auf die Crème fraîche legen. 40 g Amarettinikese grob zerbröseln und darüberstreuen. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 18-20 Min. backen. 60 g Quittengelee erhitzen, die heißen Birnenspalten sofort nach dem Backen bestreichen.	<b>Bohnensalat</b> 300 g TK-Prinzessbohnen blanchieren. 1 Zwiebel fein würfeln. Mit 150 ml heißer Gemüsebrühe, 100 ml Orangensaft, 1 El Weißweinessig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in eine große Schüssel geben. Bohnen untermischen und 30 Min. marinieren. 1 Orange in dünne Scheiben schneiden. 1/2 Bund Petersilie fein hacken. Bohnen evtl. nachwürzen, 6 El Öl, Orangenscheiben und Petersilie vorsichtig untermischen. Mit 80 g Kasseler Aufschnitt servieren	<b>Naturjoghurt mit Obst/ Beeren und Nüsse</b>	<b>Avocadosalat</b> - 3 El Zitronensaft mit 2 El Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 4 El Olivenöl nach und nach untermischen. 100 g Radicchio, 1/2 Mango würfeln. 1 Avocado Scheiben schneiden. Radicchio, Mangowürfel und Avocadoscheiben auf einem Teller anrichten und mit dem Zitronendressing beträufeln.	<b>Exotischer Fruchtsalat</b>	<b>Sellerie Gurkensalat</b> Rote Zwiebel, Kirschtomaten, gemischte Oliven, Saft von einer Zitrone, Olivenöl, Minze, Koriander, Petersilie + Pitabrot	<b>Kefir, Joghurt, Käse</b>