

Mein vegetarischer Kochplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Nudeltag Spaghetti Tortellini Schupfnudeln Spirelli/Penne Lasagne Bandnudeln Gnocchi Nudelauflauf	Kartoffeltag Bratkartoffeln Kartoffelgratin Ofenkartoffeln Kartoffelpuffer Pellkartoffeln Pommes/Wedges Kartoffelgulasch Kartoffelsuppe	Reis, Getreide + Hülsenfrüchte-Tag Reis Quinoa Bulgur Couscous Hirse Linsen Bohnen Buchweizen Grünkern Grieß	Salate + Suppen, Eintöpfe Nudelsalat Kartoffelsalat Bohnen-Mais-Salat Tabouleh Kürbissuppe Linsen-Kokos-Suppe Nudelsuppe Flädlessuppe Gemüsesuppe Gemüseintopf Ratatouille	Schneller-Snack + Süßes Pitta, Wraps Burger überbackene Baguette Waffeln pikante Muffins Falafel Frühlingsrollen Pfannkuchen Milchreis Kaiserschmarrn süßer Hirseauflauf	Heute-mehr-Zeit-Tag Kässpätz'le Linsen + Spätz'le Knödel/Klöße Raclette Bratlinge gefüllte Paprika neues Gericht aus dem Kochbuch	Backofen-Tag Pizza Flammkuchen Blätterteig Quiche Spinatkuchen Ofengemüse Ofenkäse Auflauf

Ideen für Beilagensalate:

grüner/bunter Salat (mit Gurke, Apfel, Möhren, Mais)
 griechischer Salat mit Oliven und Schafskäse
 Gurkensalat
 Möhrensalat (mit Apfel und Walnüssen)
 rote Beete Salat
 Kohlsalat
 Chinakohl+Orangen+Walnussalat
 Rohkost + Dip

Ideen für Gemüsesaucen (zu Nudeln, Reis, Getreide...)

Pilz-Sahnesauce
 Lauch-Pilz-Sahnesauce (mit Senf!)
 Karotten-Zucchini-mediterrane Sauce
 Mangold-Senf-Sahnesauce
 Asiasauce (Kohl, Möhren, Paprika) mit Kokosmilch (oder Erdnüssen)
 vegetarische Bolognese (Tomatensauce mit Sellerie, Möhren, Sojahack)
 Blumenkohl mit Bechamelsauce
 Möhren-Curry-Sahnesauce