

LIEFERWOCHE 20.03.2023

MEDITERRANE MANGOLD LASAGNE

Was würden wir nur ohne die italienische Küche machen?! Lasagne gehört zu den meistbeliebten Rezepten und kommt auch ganz wunderbar ohne Fleisch aus- mit dem großen Bruder vom Spinat: Mangold ist super gesund und in der Lasagne auch für die meisten Kinder ein Leckerbissen. Tipp: Habt ihr noch Blattgrün von Bete oder Kohlrabi übrig? Das könnt ihr hier wunderbar als Ergänzung zu den Mangoldblättern verwenden.



SÜSSKARTOFFEL- STECKRÜBEN-BOWL MIT SAISONALAT, QUINOA UND FETA

Ganz ehrlich: Dieses Rezept schmeckt umwerfend! Du kannst es beliebig variieren, indem du dem Ofengemüse z.B. Möhren oder Kartoffeln hinzufügst oder die Bowl durch weiteres Gemüse (z.B. gebratene Pilze, knackige Frühlingszwiebeln...) ergänzt. PS: Den Joghurt und den Feta kannst Du durch vegane Varianten ersetzen.

KARTOFFEL-RÖSTI MIT ROTKOHLM-APFEL-SALAT

Rotkohl ist besonders die ersten Frühlings-Monate hindurch ein treuer Begleiter, wenn es noch keine große regionale Gemüse-Vielfalt gibt. Dieser köstliche Rotkohl-Apfel-Salat schmeckt nicht nur bombastisch gut, sondern bringt auch Farbe auf den Teller. Mit goldigen Kartoffel-Röstis ein richtiges Soulfood für Groß und Klein.



STECKRÜBEN- ERDNUSS-CURRY MIT KOKOSMILCH ZU REIS:

So habt ihr Steckrübe noch nicht gegessen. Dieses köstliche Gericht kombiniert die zarten Aromen von Steckrüben mit der reichen, cremigen Textur von Kokosmilch und dem erdigen Geschmack von Erdnüssen. Das Curry ist perfekt gewürzt mit einer einzigartigen Mischung aus Gewürzen und Kräutern, die ein wunderbares Aroma verbreiten. Probiert es aus, wir freuen uns über Rückmeldungen!

