

PHASE 1 *Reinigung*

Menü 1

Präsentation
Ihre Kochsession

Abend 1

Chinakohl-Karotten-Salat mit Gurke, Lachs und Erdnussbutter-Dressing

Abend 2

Bunte Buddha-Bowl mit Quinoa, Spinat, Gurke, Süßkartoffeln und Rote-Bete-Hummus

Abend 3

Gebratener Gemüsereis mit Erbsen, Zucchini und Cashewkernen

Abend 4

Blumenkohlcremesuppe mit Röstbrot, Rote-Bete-Hummus und Putenbrust

Abend 5

Vegetarisches Chili

Menü 2

Präsentation
Ihre Kochsession

Abend 1

Blumenkohl-Taboulé mit Garnelen, Knäckebrot und Zucchini-aufstrich

Abend 2

Hähnchenbrust-Kirschtomaten-Salat mit Mandelmus-Dressing

Abend 3

Linsenbällchen mit Kirschtomaten-Gurken-Salat und Zucchini-aufstrich

Abend 4

Reisnudelsalat mit Karotten, gebratenen Zwiebeln und Makrele

Abend 5

Lauch-Karotten-Currysuppe mit Mandeln und Röstbrot

PHASE 2 *Neuausrichtung*

Menü 1

Präsentation
Ihre Kochsession

Abend 1

Mit Thunfischsalat gefüllte Avocados auf grünem Salat

Abend 2

Würzige Hähnchenbrust mit Röstgemüse und Hüttenkäse-Pesto-Sauce

Abend 3

Gebratene Polentaschnitten mit Röstgemüse und Feta

Abend 4

Quinoasalat mit Kichererbsen, Radieschen, Kirschtomaten und Hüttenkäse-Pesto-Sauce

Abend 5

Kalte Zucchinicremesuppe mit Sonnenblumenkernen, Feta und Röstbrot

Menü 2

Präsentation

Ihre Kochsession

Abend 1

Teriyaki-Hähnchen mit grünem Salat

Abend 2

Bulgur mit geröstetem Butternusskürbis und Kräuter-Joghurt-Sauce

Abend 3

Brokkoligratin mit Parmesan und grünem Salat

Abend 4

Vollkornnudeln mit Kürbiskernpesto, eingelegten Artischocken und Mais

Abend 5

Brokkolicremesuppe mit Sprossen, Röstbrot und Frischkäse

Menü 3

Präsentation

Ihre Kochsession

Abend 1

Gebratene Nudeln mit Erbsen, Mais, Kirschtomaten und Omelett-Spinat-Würfeln

Abend 2

Süßkartoffel-Falafelbällchen mit Gurken, Salat und Tahinisauce

Abend 3

Quinoa-Taboulé mit Kidneybohnen, Kirschtomaten, Spinat und Minze

Abend 4

Süßkartoffelcremesuppe mit herzhaftem Granola

Abend 5

Vollkornpenne mit Linsen-Bolognese-Sauce und Parmesan

Menü 4

Präsentation

Ihre Kochsession

Abend 1

Zucchini-Flans mit Salat und gehobeltem Parmesan

Abend 2

Gemüsebouillon mit Soba-Nudeln, Tofu und Champignons

Abend 3

Zucchini-Ofengemüse mit Erbsen, Mandeln und Einkorn

Abend 4

Weiß-Bohnen-Salat mit gerösteten Tomaten, Körner-Knäckebrot und Lachs-Rilette

Abend 5

Vollkornnudeln mit Ricottasauce, Dicken Bohnen und Tomaten

Menü 5

Präsentation
Ihre Kochsession

Abend 1

Hähnchensalat mit grünen Bohnen, Radieschen, Kirschtomaten und Joghurtsauce

Abend 2

Bulgur-Hähnchen-Salat nach türkischer Art

Abend 3

Paprika-Thymian-Omelett aus dem Ofen mit Spinatsalat und Mandeln

Abend 4

Linsen-Zucchini-Salat mit Radieschen, Körner-Knäckebrot und Feta-Paprika-Dip

Abend 5

Karotten-Curry-Suppe mit Röstbrot und Feta-Paprika-Dip

PHASE 3 Routine

Menü 1

Präsentation
Ihre Kochsession

Abend 1

Avocado-Garnelen-Wraps mit Gurken-Raita

Abend 2

Gebratenes Rindfleisch mit Brokkoli, Mais und Bulgur

Abend 3