

WOCHENSPEISEPLAN FÜR DIE MONATE JULI/ AUGUST

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Möhren- Zucchini-Spaghetti mit Hackfleisch-Tomatensoße und Blattsalat	Kidneybohnen-Bratling Ofengemüse mit Feta und Joghurdip	Vollkornnudeln mit Gemüsesoße, dazu Sommersalat (Blattsalat, Tomate, Gurke)	Drillingskartoffeln aus dem Ofen, dazu Kohlrabi-Tomaten-Frischkäse - Medaillons und Dip	Gebrautes Schollenfilet mit Kartoffelpüree und Fenchelgemüse	Gemüsesuppe „quer durch den Garten“, dazu Vollkornbrötchen	Hähnchen-Geschnetzeltes mit Brokkoli und Ebly



EBLY...

...wird auch „Weizenreis“ oder „Zartweizen“ genannt. Die Bezeichnung Ebly ist eigentlich der Name der Herstellerfirma aus Frankreich, weitere Anbieterfirmen gibt es z.B. auch aus Österreich. Die Zubereitung ist ähnlich wie Reis, es gibt ihn lose oder im Kochbeutel. Die kurze Zubereitungszeit rührt daher, dass der Zartweizen schon vorgegart wurde.