

PHASE 1 Reinigung

Menü 1

Menü 2

Präsentation

S.20

Ihre Kochsession

S.23

Abend 1

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

S.26

Abend 2

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

S.27

Abend 3

Gebratener Gemüse-reis mit Erbsen, Zucchini und Cashewkernen

S.28

Abend 4

Blumenkohlcreme-suppe mit Röstbrot, Rote-Bete-Hummus und Putenbrust

S.30

Abend 5

Vegetarisches Chili

S.31

Präsentation

S.32

Ihre Kochsession

S.35

Abend 1

Blumenkohl-Taboulé mit Garnelen, Knäckebrot und Zucchiniaufstrich

S.38

Abend 2

Hähnchenbrust-Kirschtomaten-Salat mit Mandelmus-Dressing

S.39

Abend 3

Linsenbällchen mit Kirschtomaten-Gurken-Salat und Zucchiniaufstrich

S.40

Abend 4

Reisnudelsalat mit Karotten, gebratenen Zwiebeln und Makrele

S.41

Abend 5

Lauch-Karotten-Currysuppe mit Mandeln und Röstbrot

S.42

PHASE 2 Neuauflage

Menü 1

Menü 2

Menü 3

Menü 4

Menü 5

Präsentation S.46	Präsentation S.58	Präsentation S.70	Präsentation S.82	Präsentation S.94
Ihre Kochsession S.49	Ihre Kochsession S.61	Ihre Kochsession S.73	Ihre Kochsession S.85	Ihre Kochsession S.97
Abend 1	Abend 1	Abend 1	Abend 1	Abend 1
Mit Thunfischsalat gefüllte Avocados auf grünem Salat S.52	Teriyaki-Hähnchen mit grünem Salat S.64	Gebratene Nudeln mit Erbsen, Mais, Kirschtomaten und Omelett-Spinat-Würfeln S.76	Zucchini-Flans mit Salat und gehobeltem Parmesan S.88	Hähnchensalat mit grünen Bohnen, Radieschen, Kirschtomaten und Joghurtsauce S.100
Abend 2	Bulgur mit geröstetem Butternusskürbis und Kräuter-Pesto-Sauce S.54	Abend 2 Süßkartoffel-Falafelbällchen mit Gurken, Salat und Tahinisause S.77	Gemüsebouillon mit Soba-Nudeln, Tofu und Champignons S.90	Abend 2 Bulgur-Hähnchen-Salat nach türkischer Art S.101
Würzige Hähnchenbrust mit Röstgemüse und Hüttenkäse-Pesto-Sauce S.55	Joghurt-Sauce S.66	Abend 3 Quinoa-Taboulé mit Kidneybohnen, Kirschtomaten, Spinat und Minze S.78	Zucchini-Ofengemüse mit Erbsen, Mandeln und Einkorn S.91	Abend 3 Paprika-Thymian-Omelett aus dem Ofen mit Spinatsalat und Mandeln S.102
Abend 4	Vollkornnudeln mit Kürbis-kernpesto, eingelegten Artischocken und Mais S.56	Abend 4 Süßkartoffelcremesuppe mit herzhaftem Granola S.79	Weiße-Bohnen-Salat mit gerösteten Tomaten, Körner-Knäckebrot und Lachs-Rillette S.92	Abend 4 Linsen-Zucchini-Salat mit Radieschen, Körner-Knäckebrot und Feta-Paprika-Dip S.103
Kalte Zucchini-cremesuppe mit Sonnenblumenkernen, Feta und Röstbrot S.57	Brokkoli-cremesuppe mit Sprossen, Röstbrot und Frischkäse S.69	Abend 5 Vollkornpenne mit Linsen-Bolognese-Sauce und Parmesan S.80	Vollkornnudeln mit Ricotta-sauce, Dicken Bohnen und Tomaten S.93	Abend 5 Karotten-Curry-Suppe mit Röstbrot und Feta-Paprika-Dip S.104

PHASE 3 Routine

Menü 1

Menü 2

Menü 3

Menü 4

Menü 5

Präsentation S.108	Präsentation S.120	Präsentation S.132	Präsentation S.144	Präsentation S.156
Ihre Kochsession S.111	Ihre Kochsession S.123	Ihre Kochsession S.135	Ihre Kochsession S.147	Ihre Kochsession S.159
Abend 1	Abend 1	Abend 1	Abend 1	Abend 1
Avocado-Garnelen-Wraps mit Gurken-Raita S.114	Rucolasalat mit Hähnchen, grünen Spargel und Radieschen S.126	Quinoa-Karotten-Taler mit Salat und Rote-Linsen-Hummus S.138	Rindfleisch-Ratatouille-Crumble mit Salat S.150	Tortillas mit Hähnchen, Tomaten-Mais-Salsa und Salat S.162
Abend 2	Abend 2	Abend 2	Abend 2	Abend 2
Gebratenes Rindfleisch mit Brokkoli, Mais und Bulgur S.116	Vollkorncouscous mit Karotten-provenzalscher Art und Joghurt-Senf-Joghurt-Senf-Sauce S.128	Thai-Curry mit Kürbis, Kichererbsen und Pilaw-Reis S.139	Kartoffelsalat mit roten Zwiebeln, Thunfisch und Rucola S.152	Gefüllte Zucchini mit Parmesankruste S.163
Abend 3	Sauce			Abend 3
Chinesische Nudeln mit gebratenen Paprika- und Zucchini-streifen und Kürbiskernen S.117	Abend 3	Kürbiscremesuppe mit Röstbrot, Ziegenkäse und Schinken S.140	Abend 3	Gebratener Reis nach chinesischer Art S.164
Abend 4		Abend 4	Abend 4	Abend 4
Chinakohlsalat in Mandelsauce mit Zucchini, Avocado und Räucherforelle S.118	Abend 4	Weich gekochte Eier mit Röstbrot und Rote-Linsen-Hummus S.141	Nudelgratin mit Schinken und Parmesan S.154	Kartoffel-gnocchi mit hausgemachten Pesto und Kirschtomaten S.165
Abend 5	Abend 5	Abend 5	Abend 5	Abend 5
Vollkornnudeln mit Oliven-Kapern-Sardellen-Sauce und Parmesan S.119	Spinat-Kirschtomatensugo mit Röstbrot, Avocadopüree und Sesamsamen S.131	Penne mit Tomatensugo und Parmesan S.142	Sahne-Spinat-Sauce, Röstbrot und Bresaola S.155	Rösttomatensuppe mit Schinken-Käse-Toasts S.166