

# **PHASE 1** *Reinigung*

## *Menü 1*

Präsentation  
S.20  
Ihre Kochsession  
S.23

Abend 1  
Chinakohl-Karotten-  
Salat mit Gurke,  
Lachs und Erdnuss-  
butter-Dressing  
S.26

Abend 2  
Bunte Buddha-Bowl  
mit Quinoa, Spinat,  
Gurke, Süßkartof-  
feln 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

## *Menü 2*

Präsentation  
S.32  
Ihre Kochsession  
S.35

Abend 1  
Blumenkohl-Taboulé  
mit Garnelen,  
Knäckebrot und  
Zucchini-aufstrich  
S.38

Abend 2  
Hähnchenbrust-  
Kirschtomaten-Salat  
mit Mandelmus-  
Dressing  
S.39

Abend 3  
Linsenbällchen mit  
Kirschtomaten-  
Gurken-Salat und  
Zucchini-aufstrich  
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

# Neuaufrichtung

## Menü 1

Präsentation  
S. 46  
Ihre Kochsession  
S. 49

Abend 1  
Mit Thunfisch-  
salat gefüllte  
Avocados auf  
grünem Salat  
S. 52

Abend 2  
Würzige Hähn-  
chenbrust mit  
Röstgemüse und  
Hüttenkäse-  
Pesto-Sauce  
S. 54

Abend 3  
Gebratene Po-  
lentaschnitten  
mit Röstgemüse  
und Feta  
S. 55

Abend 4  
Quinoasalat mit  
Kichererbsen,  
Radieschen,  
Kirschtomaten  
und Hüttenkäse-  
Pesto-Sauce  
S. 56

Abend 5  
Kalte Zucchini-  
cremesuppe mit  
Sonnenblumen-  
kernen, Feta  
und Röstbrot  
S. 57

## Menü 2

Präsentation  
S. 58  
Ihre Kochsession  
S. 61

Abend 1  
Teriyaki-  
Hähnchen mit  
grünem Salat  
S. 64

Abend 2  
Bulgur mit  
geröstetem  
Butternuss-  
kürbis und  
Kräuter-  
Joghurt-Sauce  
S. 66

Abend 3  
Brokkoligratin  
mit Parmesan  
und grünem  
Salat  
S. 67

Abend 4  
Vollkornnudeln  
mit Kürbis-  
kernpesto,  
eingelegten  
Artischocken  
und Mais  
S. 68

Abend 5  
Brokkoli-  
cremesuppe  
mit Sprossen,  
Röstbrot und  
Frischkäse  
S. 69

## Menü 3

Präsentation  
S. 70  
Ihre Kochsession  
S. 73

Abend 1  
Gebratene  
Nudeln mit  
Erbsen, Mais,  
Kirschtomaten  
und Omelett-  
Spinat-Würfeln  
S. 76

Abend 2  
Süßkartoffel-  
Falafelbällchen  
mit Gurken,  
Salat und  
Tahinisauce  
S. 77

Abend 3  
Quinoa-Taboulé  
mit Kidneyboh-  
nen, Kirsch-  
tomaten, Spinat  
und Minze  
S. 78

Abend 4  
Süßkartoffel-  
cremesuppe mit  
herzhaftem  
Granola  
S. 79

Abend 5  
Vollkornpenne  
mit Linsen-  
Bolognese-Sauce  
und Parmesan  
S. 80

## Menü 4

Präsentation  
S. 82  
Ihre Kochsession  
S. 85

Abend 1  
Zucchini-Flans  
mit Salat und  
gehobeltem  
Parmesan  
S. 88

Abend 2  
Gemüsebouillon  
mit Soba-  
Nudeln, Tofu  
und Champignons  
S. 90

Abend 3  
Zucchini-Ofen-  
gemüse mit  
Erbsen, Mandeln  
und Einkorn  
S. 91

Abend 4  
Weiße-Bohnen-  
Salat mit ge-  
rösteten  
Tomaten,  
Körner-Knäcke-  
brot und Lachs-  
Rilette  
S. 92

Abend 5  
Vollkornnudeln  
mit Ricotta-  
sauce, Dicken  
Bohnen und  
Tomaten  
S. 93

## Menü 5

Präsentation  
S. 94  
Ihre Kochsession  
S. 97

Abend 1  
Hähnchensa-  
lat mit grünen  
Bohnen, Radies-  
chen, Kirsch-  
tomaten und  
Joghurtsauce  
S. 100

Abend 2  
Bulgur-Hähn-  
chen-Salat nach  
türkischer Art  
S. 101

Abend 3  
Paprika-Thymi-  
an-Omelett aus  
dem Ofen mit  
Spinatsalat  
und Mandeln  
S. 102

Abend 4  
Linsen-Zucchi-  
ni-Salat mit  
Radieschen,  
Körner-Knäcke-  
brot und Feta-  
Paprika-Dip  
S. 103

Abend 5  
Karotten-Cur-  
ry-Suppe mit  
Röstbrot und  
Feta-Paprika-Dip  
S. 104

# PHASE 3 Routine

## Menü 1

Präsentation  
S. 108  
Ihre Kochsession  
S. 111

Abend 1  
Avocado-Gar-  
nelen-Wraps mit  
Gurken-Raita  
S. 114

Abend 2  
Gebratenes  
Rindfleisch mit  
Brokkoli, Mais  
und Bulgur  
S. 116

Abend 3  
Chinesische  
Nudeln mit  
gebratenen  
Paprika- und  
Zucchini-  
streifen und  
Kürbiskernen  
S. 117

Abend 4  
Chinakohlsalat  
in Mandelsauce  
mit Zucchini,  
Avocado und  
Räucherforelle  
S. 118

Abend 5  
Vollkornnudeln  
mit Oliven-  
Kapern-  
Sardellen-Sauce  
und Parmesan  
S. 119

## Menü 2

Präsentation  
S. 120  
Ihre Kochsession  
S. 123

Abend 1  
Rucolasalat mit  
Hähnchen, grü-  
nem Spargel und  
Radieschen  
S. 126

Abend 2  
Vollkorncous-  
cous mit Karot-  
ten provenzali-  
scher Art und  
Joghurt-Senf-  
Sauce  
S. 128

Abend 3  
Karotten-  
cremesuppe  
mit Röstbrot,  
Schafskäse und  
Radieschen  
S. 129

Abend 4  
Vollkornnudeln  
mit Paprika-  
sauce und  
Parmesan  
S. 130

Abend 5  
Spinat-Kirsch-  
tomaten-Omelett  
mit Röstbrot,  
Avocadopüree  
und Sesamsamen  
S. 131

## Menü 3

Präsentation  
S. 132  
Ihre Kochsession  
S. 135

Abend 1  
Quinoa-Karot-  
ten-Taler mit  
Salat und Rote-  
Linsen-Hummus  
S. 138

Abend 2  
Thai-Curry mit  
Kürbis, Kicher-  
erbsen und  
Pilaw-Reis  
S. 139

Abend 3  
Kürbiscrème-  
suppe mit  
Röstbrot,  
Ziegenkäse und  
Schinken  
S. 140

Abend 4  
Weich gekochte  
Eier mit  
Röstbrot und  
Rote-Linsen-  
Hummus  
S. 141

Abend 5  
Penne mit  
Tomatensugo  
und Parmesan  
S. 142

## Menü 4

Präsentation  
S. 144  
Ihre Kochsession  
S. 147

Abend 1  
Rindfleisch-  
Ratatouille-  
Crumble mit  
Salat  
S. 150

Abend 2  
Kartoffelsalat  
mit roten  
Zwiebeln,  
Thunfisch und  
Rucola  
S. 152

Abend 3  
Einkornsalat  
mit gerösteten  
Süßkartoffeln  
und Tahinisauce  
S. 153

Abend 4  
Nudelgratin mit  
Schinken und  
Parmesan  
S. 154

Abend 5  
Spiegeleier aus  
dem Ofen mit  
Sahne-Spinat-  
Sauce, Röstbrot  
und Bresaola  
S. 155

## Menü 5

Präsentation  
S. 156  
Ihre Kochsession  
S. 159

Abend 1  
Tortillas mit  
Hähnchen,  
Tomaten-Mais-  
Salsa und Salat  
S. 162

Abend 2  
Gefüllte  
Zucchini mit  
Parmesankruste  
S. 163

Abend 3  
Gebratener  
Reis nach  
chinesischer  
Art  
S. 164

Abend 4  
Kartoffel-  
gnocchi mit  
hausgemach-  
tem Pesto und  
Kirschtomaten  
S. 165

Abend 5  
Rösttomatensuppe  
mit Schinken-  
Käse-Toasts  
S. 166