

# Basische- Woche 2025



**Mo.: Gemüse-Quinoa Bratlinge mit Kartoffel-Sellerie-Stampf auf Walnuss-Spinat und Tomatensoße**

🍲 Indische Linsensuppe

**Di.: Gemüsetopf mit weißen Bohnen und Tomaten dazu Brot nach Johannes Rezept**

🍲 Brennessel-Suppe

**Mi.: Blumenkohl-Couscous, Grillgemüse, Rotkohlsalat**

🍲 Tomaten-Paprika-Suppe

**Do.: Sellerie-Portobello mit Salsa, Süßkartoffelschiffchen und weißem Bohnenmus**

🍲 Broccoli-Zucchini Suppe

**Fr.: Wirsingroulade mit Paprika-Aubergine und rote Linsenfüllung auf Fenchelbett**

🍲 Rote Beete Suppe

**Sa.: Linsenravioli mit Gemüsenudeln auf Zucchini-Salbei-Bett**

🍲 Minestrone

**So.: Möhrentürmchen mit Paprika-Coulis und Rosenkohl**

🍲 Kartoffel-Fenchel Suppe