FRECHER FAMILIENREZEPTE
WOCHENPLAN

Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7

KIMS HÄHNCHEN CURRY MIT GEMÜSE

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 3 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Hühnerbrustfilets alternativ: 200 g Tofu
- 285 g Reis
- 1 Dose Kokosnuss-milch
- 1 EL Currygewürz

TOMS TOMATENRISOTTO

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 10 Tomaten
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 50 g Parmesan
- 130 g Reis
- 1 EL Brühe
- etwas Butter

ALFREDS KARTOFFELRÖSTI MIT CURRY DIP

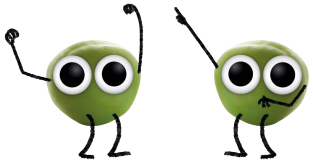
ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 10 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 80 g Kichererbsen-mehl
- 300 g Joghurt, 3,8%
- 4 EL Mayonnaise
- 1 Ei
- 4 g mildes Currypulver
- 4 EL Öl

EGONS GEMÜSESTÄBCHEN

ZUTATEN (3 PORTIONEN)

- 500 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 100 g Erbsen, tiefgekühlt
- 4 Stängel Petersilie
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 2 Eier
- Kreuzkümmel



KLAUS LACHS-FRIKADELLEN

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 400 g Seelachsfilet
- 250 ml Milch
- 4 Kartoffeln
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 EL Mehl
- 1 EL Öl

BERTS BLUMENKOHLSUPPE

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 800 g Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 100 g geriebener Käse

LEOS TOMATEN QUICHE MIT LAUCH

ZUTATEN (6 PORTIONEN)

- 1 Stange Lauch
- 10 kleine Cherrytomaten
- 3 Eier
- 250 ml Milch
- 50 g geriebener Käse
- 1 Blätterteig

FRECHE FREUNDE

Mehr freche Rezeptideen findest Du in unserer gemüsig-fruchtigen Rezeptwelt unter
www.frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder