

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 BLUMENKOLLSUPPE



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