

# Sommer-Wochenplan<sup>2</sup>

EINFACH. RAFFINIERT. KOCHEN.  
**le menu**

MITTAGESSEN



**MONTAG**  
Gebratener Reis\*  
mit Poulet



**DIENSTAG**  
Poké-Bowls



**MITTWOCH**  
Sommer-Tagliata



**DONNERSTAG**  
Pulled-Chicken-  
Couscous



**FREITAG**  
Rindspiesschen  
mit Knuspererbsen



**GRILL-TIPP  
DER WOCHE**  
Flank-Steak\*\* mit  
Kokos-Früchten

ABENDESSEN



**MONTAG**  
Gefüllte Peperoni  
auf Gerstensalat



**DIENSTAG**  
Mexican Bowls



**MITTWOCH**  
Sommer-Tarte



**DONNERSTAG**  
Blech-Pasta



**FREITAG**  
Süsskartoffel-Platte



**GLACÉ-TIPP  
DER WOCHE**  
Schoggi-  
Stracciatella-Softis

## TIPPS:

- \* Angebrannter Reis? Klebt Reis am Topfboden und brennt an, den Topf schnell vom Herd ziehen. Den nicht angebrannten Reis in einen neuen Topf umfüllen und obendrauf eine Scheibe Toastbrot legen. Der Toast bindet den Anbrennengeschmack des Reises.
- \*\* Eine Marinade setzt sich meist aus drei Komponenten zusammen: Aus einer Säure (Wein, Zitrus Säfte, Essig oder auch Jogurt), um das Fleisch zart zu machen, aus Öl als Bindemittel und Schutz vor dem Austrocknen und aus Kräutern und Gewürzen. Sie aromatisiert Fleisch und Geflügel und macht die Fleischfasern zarter. Sie wird vor dem Kurzbraten, zum Braten im Ofen und zum Grillieren verwendet.



**Abonnieren Sie  
unseren Wochenplan  
als Newsletter**

[www.lemenu.ch/wochenplan](http://www.lemenu.ch/wochenplan)