

LADYLANDRAND

WAS BLOSS KOCHEN?!

MON

ORIENTALISCHER
GEWÜRZREIS MIT
KICHERERBSEN & FEIGEN

Raffiniertes Reisgericht.
Ideal für die Resteverwertung

TUE

SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT
BERGLINSEN & SESAM

Schmackhaftes & mildes Curry .
Perfekt für`s Mealprepping!

WED

LASAGNE MIT OFEN-ZUCCHINI
& RUCOLA

Ein ideales Essen für die ganze
Familie.
Kann gut vegan zubereitet
werden!

THU

HEALTHY-HIRSE-SUPER BOWL

Schnell, lecker & einfach. Die
perfekte Alltagsküche

FRI

QUINOA-CHILI MIT
KIDNEYBOHNEN & LINSEN

Gut sättigend und wärmendes
Gericht. Ideal zum vorkochen.



LADYLANDRAND

WAS BLOSS KOCHEN?

SA

LINSEN-SALAT MIT
FRÜHLINGSZWIEBELN &
KREUZKÜMMEL

Einfach und köstlich. Schnell und gut vorzubereiten. Ideal auch zum mitnehmen.

SO

HERBSTKÜCHE - GERÖSTETE
KARTOFFELN MIT PILZEN UND
KRÄUTER-DIP

Deftiges veganes Essen, was auch ideal als Beilage performt.

Alle Rezepte findest Du auf meinem YouTube-Kanal Ladylandrand.
Nutze für das finden meiner Rezepte gerne die Suche des Kanals!
Ich wünsche Dir viel Spaß beim kochen.

