

Ideen für fleischfreie Gerichte

Ideen für fleischfreie Gerichte

Gemüselasagne	Käsespätzle	Gemüsepizza	Gemüsequiche mit Pinienkernen	Mango-Chutney mit Käse und Beilage	Tortellini-Spieße mit Tomatensauce u Käse überbacken
Pfannkuchen mit Gemüsefüllung	Pilzrahmsauce mit Serviettenknödel	Linsen mit Spätzle	Kichererbsen-Curry mit Reis	Schupfnudelpfanne mit Ei und Gemüse	Woknudeln mit gebratenem Ei + Gemüse
Gemüsesuppen und –Eintöpfe z. B. Kürbiscremesuppe	Paella mit Gemüse	Risotto mit Pilzen	Gemüseomelette mit Kartoffeln und Tzaziki	Kartoffelgratin mit Bohnen	Kartoffelpuffer/Rösti mit Gemüse
Kartoffelspalten mit gegrilltem Gemüsespieß, Kräuterdip und Salat	Kartoffeln, Spinat, Ei	Kartoffelsalat mit Käse und Gemüse	Kartoffelauflauf mit Gemüse	Gemüsebratlinge/Bällchen/am Stil	Hamburger mit Linsenbratling und Gemüsefüllung
Grillkäse/Feta mit gebratenem Gemüse	Tacos/Enchiladas mit Gemüsefüllung	Gefüllte Paprika/Pilze mit Reis und Ei	Reis mit Texmex-Sauce mit Thunfisch und Bohnenpaste	Kichererbsen- Bällchen (Falafel) mit Minzsauce im Fladenbrot	Spargel-Dinkel-Risotto
Spaghetti mit getrockneten Tomaten, Gemüse und Parmesan	Sushi	Bandnudeln mit Gemüse und Garnelen	Gemüse wie Auberginen, Pilze, Sellerie paniert mit Kartoffeln	Flammkuchen mit Lauch und geräuchertem Lachs	Kohlroulade mit Gemüsefüllung und Nudel und Tomatensauce
Spaghetti mit selbstgemachten Pesto	Cannelloni mit Spinat und Käse	Zartweizen Ebly mit Pastasauce und Parmesan	Krabbencocktail mit Beilage	Lachstartar mit Beilage	Schlemmerfilet selbstgemacht (Bordelaise) mit Gemüse und Kartoffeln

Carolin Weiß · Praxis für Ernährungsberatung & -therapie Ludwigsburg

Mühlstr. 3 · 71640 Ludwigsburg
Tel. +49 (0)7141 487 40 62 · Mobile +49 (0)1522 269 65 11

E-Mail: info@ernaehrungsberatungludwigsburg.de
Web: www.ernaehrungsberatungludwigsburg.de



Süßspeisen z. B. Grießbrei, Milchreis etc.	Selbstgemachte Beilagen wie (Süßkartoffel-) Pommes, Bratkartoffeln Klößchen,	Gebratener Halloumi mit Beilage	Gnocchi mit Gemüsesauce	Tintenfischringe paniert (Calamari) mit Frankfurter grüner Soße und Salat	Gemüsepfannen
--	---	---------------------------------------	----------------------------	---	---------------

Ideen für Wurstfreie Brotaufstriche/Frühstücks- bzw. Abendessen Varianten

Gemüsecreme selbstgemacht z. B. aus Auberginen/Kürbis/ Zucchini/Karotten/ Avocado/Kichererbsen/Linsen/Bohnen/Nüssen	Bäckerei: z. B. Vollkornbrötchen, Tomate-Mozzarella- Brötchen, belegtes Käsebrötchen	Brot mit Butter, Radieschen und Schnittlauch	Waffeln mit Obstsalat und Zimt- Quark	Power- Milchshake mit Beeren	Müslipizza (Rezept s. http://www.leckerschmecker.me/pizza-zum-fruehstueck/ oder https://holzundhefe.de/2017/05/11/mueslipizza/ oder https://eatsmarter.de/ernaehrung/news/fruehstueckspizza-selber-machen)
Brot mit Rührei und Krabben	Blätterteigschnecken mit Gemüsefüllung	Pfannkuchen mit Quark- Obstfüllung	Wraps mit Salat und Thunfisch	Grüner Smoothie	Crunchy-Müsli (Granola) selbstgemacht
(Apfel-) Zwiebelschmalz	Quark/Joghurt mit Obst	Kaiserschmarren mit Apfelmus	Omelette in Muffin-form	Porridge mit Obst	Energyballs selbstgemacht

Ideen fürs fleischfreie-Mitnehmen

Pita- /Fladenbrot mit gegrilltem Gemüse und Käse	Kalte Salate aus Kartoffeln/Nudeln/ Hirse/Couscous/Quinoa/Reis/Bulgur und Gemüse dazu Käse/Ei/Thunfisch/Hülsenfrüchte	Salat im Glas	Brot mit Tomate- Mozzarella- Basilikum	Muffins	Nüsse
--	--	------------------	--	---------	-------

Ideen für kleine Snacks Zwischendurch

Müsliriegel selbstgemacht	Nüsse	Obst/Gemüsesticks	Obst + Quark/Joghurt	Popcorn selbstgemacht (süß oder mit Salz)	Apfelküchle
Naturliebende Milchprodukte wie Buttermilch, Kefir, Quark etc.	Käsewürfel	Hirsebällchen	Smoothies (grün oder aus Obst)		

Ideen fürs Außer-Haus-Essen/Restaurant:

Asiatisch: Sushi, Sommerrollen, vegetarische Frühlingsrollen, gebratenes Gemüse mit Beilage, Erdnussauce mit Reisbällchen, Gemüse in Tempurateig	Italienisch: Nudeln/Reis mit Sauce, Risotto, Fisch mit Beilage, Antipasti- Teller, Gemüselasagne, Minestrone, Carpaccio aus Rote Bete oder Gurke, Bruschetta	Deutsche Küche: Käsespätzle, Pilzsauce mit Serviettenknödel, Forellenfilet mit Beilage, Kartoffelsalat mit Beilage, Kartoffelpuffer oder - Auflauf, Gemüseeintöpfe, Matjes (Heringsfilet)	Französisch: Bouillabaisse (Fischsuppe), Fisch mit Beilage, Nizza-Salat, Ratatouille, Galettes/ Crepes mit Spinat oder Pilzen, Gemüsequiche, Gratins, Zwiebelsuppe mit Toast und Käse überbacken, Käseplatte	Mexikanisch: Tacos/Enchiladas mit Gemüse und Käse überbacken, Bohnencreme, Guacamole, Kidneybohnen-Mais-Thunfisch- Salat	Bäcker: Tomate- Mozzarella- Brötchen, Käsebrötchen, Wrap mit Thunfisch
Indisch: Fleischfreie Currys, Eintöpfe (Dal), Chutney	Fisch-Schnellimbiss: z. B. Gosch oder Nordsee mit Heringsbrötchen	Türkisch: Fleischfreier Döner, gebratener Halloumi mit Beilage, Pide mit Spinat und Käse	Griechisch: Hirtensalat, gefüllte Weinblätter (Dolmas), gegrilltes Gemüse, Schafskäse, fleischfreie Moussaka (Auberginenauflauf), Fischgerichte z. B. Dorade, Tzaziki	Amerikanisch: Ofenkartoffeln mit Sourcream Dip, Gemüse Muffins	Biergarten: Gegrillte Forelle (Steckerlfisch), Kartoffelspalten oder –Salat, Käsesalat

Spanisch: Paella mit Gemüse, Fischgerichte, Gazpacho, Eieromelette (Tortilla/Frittata)	McDonalds und Burger King: Beilagen wie Pommes, Fruchttüten, Salate, Veggieburger	Subway: Veggie Delight, Tuna	Pizzaservice/Lieferdienste:	Schweiz: Röstiecken, Käsefondue	Österreich: Gemüsestrudel
--	--	---------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	------------------------------