

Ideen für fleischfreie Gerichte (am besten selbst zubereitet)

Gemüselasagne	Käsespätzle	Gemüsepizza	Gemüsequiche mit Pinienkernen	Mango-Chutney mit Käse und Beilage	Tortellini-Spieße mit Tomatensauce
Pfannkuchen mit Gemüsefüllung	Pilzrahmsauce mit Serviettenknödel	Linzen 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
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 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	Bröt 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/ernaehung/news/fruehstueckspizza-selbermachen)
Brot mit Rührei und Krabben	Blätterteigschnecken mit Gemüsefüllung	Pfannkuchen mit Quark-Obstfüllung	Wraps mit Salat und Thunfisch	Grüner Smoothie	Crunchy-Müsli (Granola) selbstgemacht
(Apfel-) Zwiebschmalz	Quark/Joghurt mit Obst	Kaiserschmarren mit Apfelmus	Omelette in Muffin-form	Porridge mit Obst	Energyballs selbstgemacht

Ideen fürs 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	Bröt mit Tomate-Mozzarella-Basilikum	Selbstgemachte pikante Muffins mit Gemüse	Nüsse
---	---	---------------	--------------------------------------	---	-------

Ideen für kleine Snacks Zwischendurch

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

Ideen fürs Außer-Haus-Essen/Restaurant

Asiatisch: Sushi, Sommerrollen,	Italienisch: Nudeln/Reis mit Sauce, Risotto, Fisch mit Beilage,	Deutsche Küche: Käsespätzle, Pilzsauce mit Serviettenknödel,	Französisch: Bouillabaisse (Fischsuppe),	Mexikanisch: Tacos/Enchiladas mit Gemüse und Käse überbacken, Bohnencreme,	Bäcker: Tomate-Mozzarella- Brötchen,
---------------------------------------	---	--	---	--	--

vegetarische Frühlingsrollen, gebratenes Gemüse mit Beilage, Erdnusssauce mit Reisbällchen, Gemüse in Tempurateig	Antipasti-Teller, Gemüselasagne, Minestrone, Carpaccio aus Rote Bete oder Gurke, Bruschetta	Forellenfilet mit Beilage, Kartoffelsalat mit Beilage, Kartoffelpuffer oder -Auflauf, Gemüse Eintöpfe, Matjes (Heringsfilet)	Fisch mit Beilage, Nizza-Salat, Ratatouille, Galettes/ Crepes mit Spinat oder Pilzen, Gemüsequiche, Gratins, Zwiebelsuppe mit Toast und Käse überbacken, Käseplatte	Guacamole, Kidneybohnen-Mais- Thunfisch-Salat	Käsebrötchen, Wrap mit Thunfisch
Indisch: 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: Fruchttüten, Salate, Veggieburger, Wrap	Subway: Veggie Delight, Tuna	Pizzaservice/Lieferdienste: Salat, Frühlingsrolle	Schweiz: Röstiecken, Käsefondue	Österreich: Gemüsestrudel