











Speiseplan für die Ökofresh-Kochbox, Lieferung 21.12.–23.12.2020

Tag	Gericht	Link zum Rezept	Zusatz-Zutaten in der Kochbox „Alles drin“	Zutaten @home
1	 <p>Kürbis-Tarte mit Rote Bete Scheiben</p>		300 g Mehl 125 g Alsan/Butter 3 Eier 1 Becher Creme Fraiche	Salz, Pfeffer, Öl 1-2 TL Zimt
2	 <p>Schnelles cremiges Pilzgulasch</p>		1 EL Alsan/Butter 120 ml Pflanzenmilch	100 ml Rotwein (o. Ersatz) 2 EL Tomatenmark 200 ml Gemüsebrühe 1-2 TL Thymian (getrocknet) Salz, Pfeffer, Muskat 3/4 EL Stärke Olivenöl
3	 <p>Französisches Kartoffelgratin</p>		1 Becher Schlagsahne 80 g geriebener Käse ½ Becher Crème fraiche etwas Butter/Alsan Schuss Pflanzenmilch (optional)	Salz, Pfeffer Butter/ Alsan für die Form ½ TL Paprikapulver 2 TL Kräuter der Provence
4	 <p>Einfacher Steckrübeneintopf</p>			2-3 TL Curry Salz, Pfeffer Öl 500 ml Gemüsebrühe optional: 80 g Buchweizen