



Speiseplan für die Ökofresh-Kochbox, Lieferung 7.12.–11.12.2020

Tag	Gericht	Link zum Rezept	Zutaten Kochbox „Alles drin“	Zutaten @home
1	 <p>Herbstpasta mit Champignons und Kürbis</p>		Pasta (vegane) Sahne	Gemüsebrühe Öl Salz/Pfeffer Muskat
2	 <p>Brokkoli-Kichererbsen-Pfanne mit köstlicher Knoblauch-Ingwer-Sauce</p>		200g Kichererbsen (roh) oder 400g Kichererbsen (im Glas)	Gemüsebrühe ÖL Sojasauce Ahornsirup o.ä. Speisestärke 1 TL Paprikapulver 1 TL Currypulver optional: Reis als Beilage
3	 <p>Kartoffel-Chinakohlgratin mit veganem Möhrenspeck</p>		2 Eier 100g Käse 400 ml Milch (Kuh- oder Soja-/Hafer)	400 ml Gemüsebrühe 1 EL Mehl Öl Salz / Pfeffer / Muskat



Öko
fresh

Speiseplan für die Ökofresh-Kochbox, Lieferung 7.12.–11.12.2020

4



**Cremige Rote-Bete-
Orangensuppe**



1 Sojacuisine (alternativ:
Sahne oder Kokosmilch)

Gemüsebrühe
Weißwein oder Apfelsaft
Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten
Nach Belieben: Chili

5



**Herbstlicher
Zwiebelkuchen**



3 Eier
2xCreme Fraiche
120g Alsan

Öl oder Butter/ Alsan zum
Andünsten
Muskatnuss / Pfeffer / Salz /
Zucker
250g Mehl

6



**One-Pot-Brokkoli-
Pasta mit Rucola**



100g geriebener Käse
350g Pasta
600 ml Milch

Olivenöl
Butter
Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer

7



**Ofengemüse aus
Gemüseresten mit
Kräuterquark**



500g Magerquark

Salz, Pfeffer
Olivenöl
3 EL Milch
Gewürze nach Belieben: z.B.
Paprikapulver
Curry
Kräuter nach Belieben