














Speiseplan für die Ökofresh-Kochbox, Lieferung 18.–23.01.2021

	Gericht	Link zum Rezept
	Chunky Steckrübe vom Blech mit buntem Wintersalat und Kräuterquark	
	Cremige Spaghetti-Carbonara mit Champignons	
	Fruchtiger Orangen-Winterkohl auf Hirse	
	Köstliche Romanesco- Süßkartoffel-Quiche	
	Vegane Asia-Pfanne mit Chinakohl & Pilzen	
	Soulfood-Salat mit gebackenem Romanesco, Roter Bete und Nüssen auf knusprigen Kartoffelspalten	