



Ausgabe 11/2009



# DER LE MENU WOCHENPLAN

Woche 2 November 2009



## WOCHENMENU

**Pralinés aux Marrons\***  
Ein feines Praliné mit Vermicellepüree. Zum Selberessen oder als herbstliches Mitbringsel. Schnell und einfach zubereitet.

### MITTAGESSEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pastetli mit Bratkügelisauce* Gedämpfte Rüebli- und Kohlrabistängeli	Salat oder Apfelmus Hörnli und Ghackets*	Schweinsplätzli an Rahmsauce Gemüse-Risotto	Stunggis*	Gemischter Salat Gschwellti-Quark-Tarte**
				** Rezept aus dem aktuellen Heft

### ABENDESSEN

Vollkornbrot, Butter, frischer Apfelquark mit Nüssen und Zimt	Gemüsesuppe Käsetoast aus der Pfanne*	Salat Gschwellti Hüttenkäse, kaltes Fleisch	Hörnli Salat mit Schinken und Ei	Birchermüesli Vollkornbrot, Butter
---	--	---	-------------------------------------	---------------------------------------

### DESSERT/ZVIERI

	Marroniwürfel**  W  ** Rezept aus dem aktuellen Heft		Ovomaltine-Mousse**  ** Rezept aus dem aktuellen Heft	
--	--	--	---	--

### TIPP

	Doppelte Menge Hörnli zubereiten für Hörnli Salat	Doppelte Menge Kartoffeln zubereiten für Gschwellti-Quark-Tarte		Alle mit ** und * ausgezeichneten Rezepte finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.
--	---	---	--	--