

Alternative Mahlzeiten zu Fleisch und Wurst



12 fleischfreie Alternativen zu einer Mittagsmahlzeit:

- 1 Vollkornnudeln mit Tomatensauce dazu Gurkensalat
- 2 Naturreispfanne mit Karotten, Zucchini und Paprika
- 3 Kartoffel-Kürbissuppe mit Vollkornweckle
- 4 Vollkornpfannkuchen mit Champignons und Brokkoli
- 5 Linseneintopf mit Vollkornweckle
- 6 Salzkartoffeln mit Spinat und Spiegelei
- 7 Kartoffelgratin dazu Fenchel-Kohlrabi-Salat
- 8 Dicke Bohnen mit Tomaten und Mozzarella überbacken
- 9 Paprika gefüllt mit Hirse und Käse dazu Feldsalat
- 10 Grünkern-Auflauf dazu Grüner Salat und Tomatensalat
- 11 Getreideküchle und Kartoffelsalat
- 12 Vollkornpizza mit Gemüsebelag und wenig Käse

10 Alternativen zu wurst- und käsefreiem Brotbelag:

- 1 Lachsscheiben + Gurke
- 2 Hering + Paprika
- 3 Makrele + Karotte
- 4 Kräuterquark + Kohlrabi
- 5 Olivenaufstrich + Tomate
- 6 Salatblatt, Tomaten- und Gurkenscheiben
- 7 Auberginenscheiben gedämpft + Champignons
- 8 Rote Bete-Scheiben gekocht + Kleks Saure Sahne + Lauch
- 9 Bananen-Scheiben + Cashew
- 10 Sellerie-Scheiben + Fenchel

10 wurstfreie Salat-Alternativen als Abendmahlzeit:

- 1 Buchweizensalat mit Schafskäse und Tomaten
- 2 Grünkernsalat mit Karotten
- 3 Reissalat mit Erbsen und Mais
- 4 Hirsesalat mit Lauch und Paprika
- 5 Dinkelsalat mit Brokkoli
- 6 Kartoffelsalat mit Gurken
- 7 Grüner-Salat garniert mit Haferflocken und Samen
- 8 Gerstensalat Champignons und Emmentaler
- 9 Karotten-Lauch-Salat mit Roggenvollkornbrot
- 10 Krautsalat mit Dinkelvollkornweckle
- 11 Kohlrabi-Zucchini-Salat mit Weizenvollkornbrot
- 12 Linsensalat mit Paprika und Zwiebel