

Vorschläge 5-Gang Menü

Sehr geehrte User von <https://www.Köche-Nord.de>!

In diesem kostenlose PDF- Buch möchte ich Ihnen ein paar vegane 6 Gänge Menüs zum Download geben und habe selbstverständlich auch gleich die Rezepte zu den Gerichten verlinkt. Die Menüvorschläge dürfen Sie natürlich frei kopieren und damit machen was immer Sie möchten: es ist mit egal ob Sie diese Vorschläge privat, in der Gastronomie, im Verein oder sonst wo verwenden, ich würde mich allerdings freuen wenn Sie meine Internetseite weiter empfehlen und vielleicht auch selbst mal wieder vorbei schauen würden.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen – Clausen

<https://www.Köche-Nord.de>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/niedersachsen/>



5 Gänge Menüs: Woche 01 - 04

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Ahrensburger Salatteller mit Sprossen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=816&t=115669>)

Suppe: Kopfsalatsuppe für ganz Hamburg

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=115849>)

Zwischengericht / Snack: Tortilla-Chips mit Avocado-Dip

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=80629>)

Hauptspeise: Gurkengemüse

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=85556>)

Dessert: Ahorn-Caramel-Creme

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115523>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Gemischtes mariniertes Gemüse

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80806>)

Suppe: Blaubeersuppe für den Hamburger SV (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=115074>)

Zwischengericht / Snack: Salat von frischen Wildkräutern

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84513>)

Hauptspeise: Pizza Western

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114054>)

Dessert: Birnen - Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115508>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Ellerauer Avocado-Möhren-Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=816&t=115667>)

Suppe: Ajvar -Vollkornnudel-Suppe mit Spitzpaprika für Bad Bevensen (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115898>)

Zwischengericht / Snack: Unser Crunch-Müsli-Vorrat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=80009>)

Hauptspeise: Paksoi und breite grüne Bohnen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=85722>)

Dessert: Cranachan

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115498>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Eingelegtes Gemüse nach chinesischer Art

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80758>)

Suppe: Flambierte No Fischsuppe mit Pernod und veganen Riesengarnelen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115840>)

Zwischengericht / Snack: Salatteller mit Sprossen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84512>)

Hauptspeise: Reis mit gebratenem Gemüse

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86092>)

Dessert: Dänische Vanillecreme

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115496>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 05 - 08

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Möhrensalat mit Weizenkeimen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=816&t=115659>)

Suppe: Pastinakensuppe mit karamellisierten Zwiebeln und Apfel für ganz Bremen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=115850>)

Zwischengericht / Snack: Hirsemüsli

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79825>)

Hauptspeise: Pizza Saloniki

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114077>)

Dessert: Cranberry-Kokos-Creme

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115497>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Tofu-Terrine mit Spargel

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80701>)

Suppe: Portugiesischer Gazpacho für den Hamburger Rugby-Club

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=115069>)

Zwischengericht / Snack: Glasnudel-Rohkost-Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84483>)

Hauptspeise: Gebratene Austernpilze

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86164>)

Dessert: Erdeber-Wackelpudding-Shot

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115492>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Amerikanischer Obstsalat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=808&t=115557>)

Suppe: Asia Gemüse-Nudel-Suppe für Bad Iburg

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115893>)

Zwischengericht / Snack: Himbeermüsli mit Hirseflocken

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79672>)

Hauptspeise: Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=86834>)

Dessert: Finnischer Lakritzpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115489>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Marinierte Gemüseplatte

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80626>)

Suppe: Frittatensuppe für Brunsbüttel (Kreis Dithmarschen, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115132>)

Zwischengericht / Snack: Asiatischer Schichtsalat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84464>)

Hauptspeise: Gebackene Kartoffelspalten mit Avokadodip

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=85215>)

Dessert: Haselnusspudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115480>)

+++++

5 Gänge Menü: Woche 09 - 12

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Orangen-Eisberg-Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115594>)

Suppe: Pak Choi Nudelsuppe und Pilzen für Stadtteil Schwachhausen (Stadtbezirk Ost vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114855>)

Zwischengericht / Snack: Dinkel-Frucht-Müsli

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79671>)

Hauptspeise: Pizza Quattro Formaggi

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114086>)

Dessert: Ingwer - Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115472>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Bunte Paprikaspieße mit Couscous

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80557>)

Suppe: Rosmarinsuppe für Borgfelde (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=115051>)

Zwischengericht / Snack: Blattsalat mit Austernpilzen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84451>)

Hauptspeise: Frühlingnudeln mit Kürbiskernen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=87144>)

Dessert: Irischer Brombeerpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115471>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Erster ungelesener Beitrag Postelein-Salat (Portulak -Salat) mit Äpfeln und Maronen
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115592>)

Suppe: Blattsalatsuppe für Barsinghausen (vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115885>)

Zwischengericht / Snack: Bircher-Benner-Müsli
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79503>)

Hauptspeise: Rote Ravioli mit Mohn
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=85811>)

Dessert: Japanisches Kokosgelee
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115469>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Fruchtiger Sommersalat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78838>)

Suppe: Grießnockerlsuppe für Eutin (Kreis Ostholstein, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115127>)

Zwischengericht / Snack: Porridge mit Zucker
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79164>)

Hauptspeise: Gemüse-Kartoffel-Fächer
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=85147>)

Dessert: Kinder-Wackelpudding
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115464>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 13 - 16

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Linsenpaste

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79282>)

Suppe: Polentasuppe für Ortsteil Borgfeld (Stadtbezirk Ost, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114852>)

Zwischengericht / Snack: Warmer Salat mit Like Chicken

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=694&t=116053>)

Hauptspeise: Vegane Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=85813>)

Dessert: Kirschpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115463>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Knusprige Falafel

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78836>)

Suppe: Rotkohl - Walnuss - Suppe für Steinwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=115038>)

Zwischengericht / Snack: Drei-Bohnenkeime-Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84318>)

Hauptspeise: Pizza Olga

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114094>)

Dessert: Litschi - Bananen Pudding mit veganer Ahornsirupsahne

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115458>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Löwenzahnsalat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=486&t=100648>)

Suppe: Salatsuppe für Blankenese (Bezirk Altona, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115591>)

Zwischengericht / Snack: Roti (Indisches Fladenbrot aus der Pfanne)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79202>)

Hauptspeise: Sahne-Möhren mit veganem Hackfleisch

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103627>)

Dessert: Malva - Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115456>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Auberginenpäckchen mit Räuchertofu

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78832>)

Suppe: Bauernsuppe für Bad Salzdetfurth

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115886>)

Zwischengericht / Snack: Körnersalat mit Porree (Lauch) und Tofuwürfeln

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84093>)

Hauptspeise: Ofenkartoffeln mit Linsendip und Petersiliendip

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84935>)

Dessert: Mango - Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115451>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 17 - 20

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Spinatsalat mit grünem Spargel und Humus (vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115589>)

Suppe: Präsidenten - Kartoffel - Sauerkraut - Suppe mit Merguez für unseren Bundespräsident
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=718&t=115755>)

Zwischengericht / Snack: Obst-Getreide-Speise mit Mandelmus
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79182>)

Hauptspeise: Grünkohl-Eintopf mit veganem Pinkel
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=823&t=115727>)

Dessert: Mohr im Hemd
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115445>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Auberginenpäckchen mit Räuchertofu
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78832>)

Suppe: Linsensuppe
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=707&t=113304>)

Zwischengericht / Snack: Grünkern-Trifle-Salat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84086>)

Hauptspeise: Mediterrane gebackene Süßkartoffeln mit gerösteten Kichererbsen
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=814&t=115647>)

Dessert: Natilla Española
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115441>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverben

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115570>)

Suppe: Kliebensuppe für Kaltenkirchen (Kreis Segeberg, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115113>)

Zwischengericht / Snack: Porridge mit Trockenfrüchten

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79167>)

Hauptspeise: Pizza Mock Duck Spezial (falsche Ente)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114100>)

Dessert: Nektarinen-Bananen-Dessert mit Preiselbeeren

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115440>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Augenbohnen-Kroketten mit Dijonsenf-Glasur

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78830>)

Suppe: Zucchini-Kokos-Suppe mit Orange für Neuenfelde (Bezirk Harburg)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=814&t=115646>)

Zwischengericht / Snack: Frühjars-Kimtschi

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84036>)

Hauptspeise: Champignon-Pasta

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=721&t=113524>)

Dessert: Orangen-Kiwi-Chia-Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115437>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 21 - 24

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Mini-Pizza-Herzen mit pflanzlichen Mozzarellakäse
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115569>)

Suppe: Kohlsuppe für Kellinghusen (Kreis Steinburg, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115111>)

Zwischengericht / Snack: Focaccia mit Oliven
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=78921>)

Hauptspeise: Pfifferlinggulasch
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=721&t=113527>)

Dessert: Pfirsichpudding
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115433>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Blätterteigtaschen mit Spinat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78828>)

Suppe: Möhren - Ingwersuppe mit Curry für Soltau
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=807&t=115578>)

Zwischengericht / Snack: Avocado-Möhren-Salat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84034>)

Hauptspeise: Cachupa
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=816&t=115668>)

Dessert: Polnischer Wackelpudding
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115429>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Schwedter Selleriesalat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=486&t=100645>)

Suppe: Udon-Nudelsuppe für Stadtteil Blumenthal (Stadtbezirk Nord, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114827>)

Zwischengericht / Snack: Porridge mit Beeren

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79166>)

Hauptspeise: Gemüse-Kartoffel-Wedges aus dem Ofen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84895>)

Dessert: Vollkorn-Reispudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=729&t=113725>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Blumenkohl-Pizzettis

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78826>)

Suppe: Erbsen-Curry-Suppe

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103639>)

Zwischengericht / Snack: Kartoffel-Gemüse-Salat mit Senfmarinade

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84027>)

Hauptspeise: Pizza Italia

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114113>)

Dessert: Birnen mit Agavensaft-Joghurt (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103647>)

+++++

5 Gänge Menü: Woche 25 - 28

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Birnen-Salat mit Feigen, Rucola und Mandel- oder Haselnuss-Parmesan
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103648>)

Suppe: Süßkartoffel-Butterrüben-Suppe für Stadtteil Walle (Stadtbezirk West, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114846>)

Zwischengericht / Snack: Asiatische Nuss Mischung
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=78929>)

Hauptspeise: Chinakohl - Rouladen aus Beijing (Peking)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=816&t=115662>)

Dessert: Pudding-Oats
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115423>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Leichter Hummus
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=97461>)

Suppe: Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen königsberger Kloppen für einen Bundeskanzler
(vegan, SPD)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=718&t=115889>)

Zwischengericht / Snack: Reissalat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=83697>)

Hauptspeise: Vegane Königsberger Klopse mit Kartoffeln
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103626>)

Dessert: Quittenpudding
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115421>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Eiersalat mit veganen Eiern und Giersch und selbst gebackenem Roggen-Dinkel-Brot...
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103645>)

Suppe: Schokoladensuppe für Lokstedt (Bezirk Eimsbüttel, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=114968>)

Zwischengericht / Snack: Rosenkohl-Champignon-Salat mit Curry und Koriander
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84319>)

Hauptspeise: Hülsenfrüchte-Eintopf
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103625>)

Dessert: Russischer Möhrenpudding
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115418>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Sommer-Rollen
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78823>)

Suppe: Cranberry-Kaltschale für Burgwedel
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115869>)

Zwischengericht / Snack: Nudelsalat mit Gemüse
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=83691>)

Hauptspeise: Pizza Enzo
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114190>)

Dessert: Romfromage (dänisch)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115419>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 29 - 32

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Thüringer-Bratwurst-Salat mit Radieschen
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103640>)

Suppe: Kürbiscremesuppe für Lübeck (kreisfreie Stadt, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115107>)

Zwischengericht / Snack: Süße Pause
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79152>)

Hauptspeise: Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84872>)

Dessert: Safran-Pudding
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115417>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Chicoreeesalat mit Birnen
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78820>)

Suppe: Wacholder-Tomatensuppe Stadtteil Gröpelingen (Stadtbezirk West, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114845>)

Zwischengericht / Snack: Mittelmeersalat mit Oregano
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=83666>)

Hauptspeise: Nudelaufbau mit veganer Käsesauce (vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103629>)

Dessert: Schoko-Pudding
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115410>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Gurken-Mais-Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103643>)

Suppe: Staudensellerie Creme - Suppe für Bramfeld (Bezirk Wandsbek, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=114939>)

Zwischengericht / Snack: Pikante vegane Waffeln

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=78937>)

Hauptspeise: Zwiebelhähnchen 'Gourmet'

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=694&t=113317>)

Dessert: Schwedenbecher

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115407>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Buschetta mit Avocado und Mektarine

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78831>)

Suppe: Eisbergsalat-Suppe für Dassel (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115860>)

Zwischengericht / Snack: Kartoffel-Gurken-Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=83651>)

Hauptspeise: Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=86993>)

Dessert: Schweizer Schokopudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115406>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 33 - 36

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Kritharki-Salat (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103644>)

Suppe: Grünkernsuppe für Hitzacker (Elbe, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115816>)

Zwischengericht / Snack: 3-erlei Kartoffel Chips

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=78936>)

Hauptspeise: Pizza Doppeldecker

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=115189>)

Dessert: Sticky Toffee Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115403>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Rote Bete Carpaccio

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78819>)

Suppe: Königssuppe für Kiel (kreisfreie Stadt, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115110>)

Zwischengericht / Snack: Gemüsesalat, süßsauer

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=83649>)

Hauptspeise: Gebratene Champignons oder Steinpilze

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86454>)

Dessert: Türkischer Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115401>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Rote Bete-Salat mit Hülsenfrüchten

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103641>)

Suppe: Möhren-Orangen-Suppe mit gebratener Banane für Wedel (Kreis Pinneberg, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115097>)

Zwischengericht / Snack: Frittierter Wan Tan Dip

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=78930>)

Hauptspeise: Tofugeschnetzeltos

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86638>)

Dessert: Unser Lieblingspudding mit Vanillecreme von Köche-Nord.de

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115400>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Gefüllter Wan Tan

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78821>)

Suppe: Ribollita für Preetz (Kreis Plön, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115088>)

Zwischengericht / Snack: Couscous-Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=83638>)

Hauptspeise: Blattspinat mit Rosinen und Pinienkernen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=85880>)

Dessert: Veganer Traubenpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115394>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 37 - 40

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Spinat-Salat und Humus
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=85971>)

Suppe: Linsen-Curry-Suppe mit Quinoa für Stadtteil Obervielan (Stadtbezirk Süd, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114861>)

Zwischengericht / Snack: Dinkel-Frucht-Müsli
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79671>)

Hauptspeise: Backofengemüse
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84688>)

Dessert: Wackelpudding Whiskey - Espresso
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115388>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Ceviche vegano
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78822>)

Suppe: Tom Kha Suppe für Steilshoop (Bezirk Wandsbek, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=114928>)

Zwischengericht / Snack: Bulgursalat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=83532>)

Hauptspeise: Pizza Chef
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=115236>)

Dessert: Wackelpudding-Melone
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115387>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Rösti mit Pfefferbirne, Veganer Käse Blauschimmel und Feldsalat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86673>)

Suppe: Tomaten - Avocado - Crostini in Paprikasuppe mit süßsaurer Einlage für Altengamme
(Bezirk Bergedorf, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=114926>)

Zwischengericht / Snack: Unser Crunch-Müsli-Vorrat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=80009>)

Hauptspeise: Okras in Curry-Tomaten-Sauce
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=85965>)

Dessert: Yokan (Azuki-Bohnen-Pudding, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115382>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Vegane Tacos
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78825>)

Suppe: Kartoffelsuppe für Osterholz-Scharmbeck (vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115780>)

Zwischengericht / Snack: Praktischer, veganer Schüttsalat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=78919>)

Hauptspeise: Buttermilchersatz-Pfannkuchen mit beschwipsten Obstsalat (vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103638>)

Dessert: Zimt-Kardamom Pudding mit Pflaumenkompott
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115381>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 41 - 44

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=86834>)

Suppe: Erbsen-Curry-Suppe

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103639>)

Zwischengericht / Snack: Tortilla-Chips mit Avocado-Dip

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=80629>)

Hauptspeise: Mallorquinischer Schmortopf

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=85740>)

Dessert: Zitronencreme-Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115379>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Zucchini Röllchen

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78827>)

Suppe: Kohlrabi-Lauch-Suppe für Schneverdingen (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115762>)

Zwischengericht / Snack: Fruchtig pikanter Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=78912>)

Hauptspeise: Pizza Spaghetti

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114073>)

Dessert: Niederländische Vla mit Schlagfix

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115439>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Warmer Salat mit Like Chicken

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=694&t=116053>)

Suppe: Minestrone mit Basilikumschaum für Mölln (Kreis Herzogtum Lauenburg, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115101>)

Zwischengericht / Snack: Porridge mit Beeren

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79166>)

Hauptspeise: Sri Lanka Curry mit Jackfruit und Like Chicken

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=694&t=112949>)

Dessert: Belgischer Brotpudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115510>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Möhre und Paprika mit Tsatsiki

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78829>)

Suppe: Gemüsesuppe für Glückstadt (Kreis Steinburg, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115119>)

Zwischengericht / Snack: Steirischer Back-Tofu Salat

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=78911>)

Hauptspeise: Mangold-Hirse-Gemüse

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=256&t=87147>)

Dessert: Avocado-Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115514>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 45 - 48

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Feldsalat mit Orangendressing aus Lunden (Dithmarschen)
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=823&t=115726>)

Suppe: Grüne Gazpacho für Werder Bremen (vegan)
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114865>)

Zwischengericht / Snack: Focaccia mit Oliven
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=78921>)

Hauptspeise: Rösti mit Pfefferbirne, Veganer Käse Blauschimmel und Feldsalat
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86673>)

Dessert: Blutorangen - Pudding
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115507>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Chicoreeeschiffchen mit geräucherten Croutons und Balsamicoreduktion
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78818>)

Suppe: Brotsuppe mit Schnittlauch für Braunlage (vegan)
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115875>)

Zwischengericht / Snack: Salat mit Staudensellerie
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=78909>)

Hauptspeise: Pizza Pike As
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114091>)

Dessert: Chia-Mango-Pudding
(Link: <https://forum.köche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115503>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: veganes Birnen, Bohnen, Speckgericht mit Salat und Senfdressing
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=823&t=115723>)

Suppe: Gelbe Möhrensuppe mit roter Currypaste und Blaubeeren für den BTSV Eintracht Braunschweig (vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115832>)

Zwischengericht / Snack: Erdbeeren-Apfel-Müsli
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79492>)

Hauptspeise: Zeytinyağlı biber dolması biber dolması (gefüllte Paprikaschoten in Olivenöl)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=212&t=89947>)

Dessert: Granatapfel-Chia-Pudding mit Orange
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115483>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Kartoffelecken mit Cocktailtomaten und Kräutern
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80597>)

Suppe: Süßkartoffel - Linsen - Suppe mit Kokosmilch für Rahlstedt (Bezirk Wandsbek, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=786&t=114930>)

Zwischengericht / Snack: Quinoa Salat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=78908>)

Hauptspeise: Pizza Petra
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=114092>)

Dessert: Himbeerpudding
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115477>)

+++++

5 Gänge Menüs: Woche 49 - 52

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Spinat-Salat und Humus
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=85971>)

Suppe: Linsen-Curry-Suppe mit Quinoa für Stadtteil Obervielan (Stadtbezirk Süd, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=783&t=114861>)

Zwischengericht / Snack: Dinkel-Frucht-Müsli
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=79671>)

Hauptspeise: Backofengemüse
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=84688>)

Dessert: Wackelpudding Whiskey - Espresso
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115388>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Marinierte Gemüseplatte
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=80626>)

Suppe: Frittatensuppe für Brunsbüttel (Kreis Dithmarschen, vegan)
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115132>)

Zwischengericht / Snack: Asiatischer Schichtsalat
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=84464>)

Hauptspeise: Gebackene Kartoffelspalten mit Avokadodip
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=242&t=85215>)

Dessert: Haselnusspudding
(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115480>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Kritharki-Salat (vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=135&t=103644>)

Suppe: Grünkernsuppe für Hitzacker (Elbe, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=794&t=115816>)

Zwischengericht / Snack: 3-erlei Kartoffel Chips

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=211&t=78936>)

Hauptspeise: Pizza Doppeldecker

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=740&t=115189>)

Dessert: Sticky Toffee Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115403>)

+++++

vegane Menüvorschläge (5 Gänge Menü):

Vorspeise: Rote Bete Carpaccio

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=208&t=78819>)

Suppe: Königssuppe für Kiel (kreisfreie Stadt, vegan)

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=772&t=115110>)

Zwischengericht / Snack: Gemüsesalat, süßsauer

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=210&t=83649>)

Hauptspeise: Gebratene Champignons oder Steinpilze

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=255&t=86454>)

Dessert: Türkischer Pudding

(Link: <https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=804&t=115401>)

+++++

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de 

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178