

Menü-Vorschläge "Notvorrat Classic"

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
1	Hafermüsli 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe 8 Würfel NR-72
2	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
3	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
4	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
5	Hafermüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 8 Würfel NR-72
6	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
7	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
8	Hafermüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 8 Würfel NR-72
9	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
10	Hafermüsli 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
11	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
12	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
13	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
14	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
15	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
16	Hafermüsli 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
17	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
18	Hafermüsli 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
19	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
20	Hafermüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
21	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
22	Hafermüsli 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
23	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüsemischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
24	Hafermüsli 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
25	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
26	Hafermüsli 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage 8 Würfel NR-72
27	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72
28	Pfannkuchen 1 Glas Milch	Kartoffelpüree mit schwarzen Bohnen in brauner Sauce	Rote Linsensuppe
29	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Risotto-Reis mit roten Linsen und Gemüse Mischung	Kartoffelsuppe mit Bohnen-Einlage
30	8 Würfel NR-72 1 Glas Milch	Hörnchennudeln mit Kichererbsen und Sauce	Gemüsebouillon mit Gemüse-Reis-Einlage 8 Würfel NR-72

Zubereitung:

Frühstück:

- Hafermüsli: 13g Milchpulver in 150ml Wasser einrühren und mit 60g Haferflocken mischen
 Glas Milch: 19g Vollmilchpulver auf 150ml Wasser, nach Belieben mit Wasser verdünnen
 Pfannkuchen: 26g Vollei auf 80ml Wasser, dies vermengen mit 200ml Milch (26g Milchpulver) und 100g Mehl, dann in Teflonpfanne braten
 NR-72 Würfel: aus der Verpackung verzehren, oder nach Belieben in Milch/Wasser auflösen.

Mittagessen:

- Kartoffelpüree: 50g Pulver in 375ml kochendes Wasser einrühren, quellen lassen
 50g Schwarze Bohnen in kaltes Wasser einlegen und 10-15 Min kochen
 9g braune Sauce in 150ml heisses Wasser einrühren
 Risotto-Reis: 100g Risotto-Reis und 40g Rote Linsen/ 20g Gemüse Mischung in 6g Gemüsebouillon garen.
 Immer wieder Flüssigkeit nachgeben, bis alles weich ist.
 Hörnchennudeln: 90g Hörnchennudeln in Wasser 8-10 Min garen
 80g Kichererbsen kurz in Wasser einlegen und kochen
 6g braune Sauce-Pulver in 100ml heisses Wasser einrühren

Abendessen:

- Rote Linsensuppe: 70g Linsen in 400ml Wasser, mit 6g Bouillonpulver abschmecken und mit
 5g Kartoffelpüree Pulver abbinden
 Kartoffelsuppe: 20g Kartoffelpüree Pulver in 250ml heisses Wasser einrühren, 30g Schwarze Bohnen
 kurz in Wasser einlegen, beifügen und erhitzen
 Gemüsebouillon mit Einlage: 10g Gemüsebouillon in 500ml Wasser, 50g Risotto-Reis und 20g Gemüse Mischung weichkochen

Tipps:

- mit den restlichen Vorräten die Speisenvorschläge nach Geschmack aufwerten oder Zwischenmahlzeiten herstellen
- die restlichen 72 Würfel NR-72, nach Belieben einsetzen
 z.B. die NR-72 Würfel zerbröseln und in Milch auflösen, oder das Hafermüsli abschmecken.
- Restliches Mehl zum Abbinden von Suppen, Porridge verwenden



Link zu Kochvideos

www.sichersatt.ch/menu-vorschlaege