



Speiseplan Dezember 2020

Liebe Gäste,

*aufgrund der Corona Situation bieten wir
unseren Mittagstisch nur als Mitnahme.*

*Kommt vorbei und lasst es euch schmecken. Wir
haben noch eine kleine Überraschung
vorbereitet. Wir freuen uns auf Sie!*

Ihr MGH/Treffpunkt Team



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor



Speiseplan Dezember 2020

Mittwoch den, 02. Dezember 2020

Hähnchenschenkel mit Bulgur dazu Paprikagemüse
vegetarisch: Gemüsebratlinge

Montag den, 07. Dezember 2020

Currygeschnetztes mit grünen Bohnen und Reis
vegetarisch: Tofu Geschnetztes

Mittwoch den, 09. Dezember 2020

Pilzragout mit Semmelknödel und Rote Beete

Montag den, 14. Dezember 2020

Linseneintopf mit Wienerle und Spätzle
vegetarisch: Tofu Würstchen

Mittwoch den, 16. Dezember 2020

Entenkeule mit Rotkohl und Kartoffelknödeln
vegetarisch: Falafel

**Zu jedem Essen gibt es
eine
kleine Überraschung**

Rezepte aus der Treffpunkt Zech Küche

Currygeschnetzeltes mit grünen Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 kleine Hähnchenbrustfilets
- ½ unbehandelte Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Sasmal Oelek
- 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer
- ½ TL gemahlener Koriandersamen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 300 g grüne Bohnen
- 4 EL Sesamöl
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 EL Curry
- 375 ml ungesüßte Kokosmilch

Zubereitung: Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocknen, tupfen und in schmale Streifen schneiden. Zitronenschale und -saft, Sasmal Oelek, Zucker, Salz Pfeffer und Koriander zu einer Marinade vermischen. Das Fleisch etwa 20 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln, das Weiße längs vierteln und alles in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Bohnen putzen halbieren und in Salzwasser 10 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen. Im Wok oder in einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln Kokosmilch dazugeben und alles 5 Minuten leicht kochen lassen. Die Bohnen in die Pfanne geben und das Ragout nochmals abschmecken. Dazu passt Basmatireis.



*Wir wünschen Ihnen eine schöne
Adventszeit.*

Bleiben Sie gesund!

Kontakt: Mehrgenerationenhaus/Treffpunkt Zech e.V.

Adelheid-Donderer-Str. 1, 88131 Lindau

Tel: 08382 750960

E-Mail: buero@treffpunkt-zech.de