

BEISPIEL FÜR  
VEGANER / VEGETARISCHER  
WOCHENMENÜ BRUNCH & DINNER



REGIONAL &  
FRESH

Hier ist ein **Beispiel für einen Wochenplan** mit veganen und vegetarischen Gerichten basierend auf regionalen, saisonalen und lokalen Produkten.

# VEGAN<sup>🌿</sup>

## TAG 1: ANREISETAG

### BRUNCH:

- Dalmatinischer Gemüseeintopf mit regionalem Mangold, Karotten und Kartoffeln
- Frisches hausgemachtes Brot aus Roggenmehl
- Aufstriche: Ajvar (Paprikapaste), Hummus mit Olivenöl aus der Region
- Frischer Salat mit Rucola, Tomaten, Gurken und Toppings (Nüsse, Kerne, Beeren etc.) & Linsensalat
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & vegane Mousse au Chocolat oder ähnliches

### DINNER:

- Gefüllte Paprika mit Quinoa, Gemüse und frischen Kräutern
- Dinkel- oder Gerstentabouleh mit Petersilie und Zitronen-Olivenöl-Dressing
- Salat aus weißen Riesenbohnen, Karotten, Petersilie und Lauchzwiebeln
- Zucchini-Chips aus dem Ofen
- **Dessert:** Pflaumenkompott mit Mandelsplittern

## TAG 2:

### BRUNCH:

- Shakshuka (Tofu statt Ei)
- Ofenfrisches Fladenbrot
- Hummus, Tabouleh
- Falaffelbällchen mit Avocadocreame
- Kleine Auswahl an eingelegtem Gemüse (Paprika, Gurken)
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & vegane Mousse au Chocolat oder ähnliches

### DINNER:

- Dalmatisches Risotto mit Pilzen und getrockneten Tomaten
- Geröstete Karotten und Pastinaken mit Ahornsirup
- Gemischter Blattsalat mit Kürbiskernen und Essig-Öl-Dressing
- Rote-Bete-Salat
- **Dessert:** veganer Apfelkuchen, Dattel-Schoko-Bites



**TAG 3:****BRUNCH:**

- Cremige Polenta mit sautiertem Pilzragout
- Falaffelbällchen mit Avocado-creme
- Frischer Krautsalat mit Apfelstückchen
- Brotchips aus Maisbrot mit Kräutern
- Lokale Olivenplatte
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & vegane Mousse au Chocolat oder ähnliches

**DINNER:**

- Dalmatinischer Bohneneintopf (Grah) mit Kartoffeln
- Grillgemüse (Paprika, Auberginen, Zucchini) mit Kräuterdip und gebratenem Tofu
- Frischer Blattsalat mit Kichererbsen
- **Dessert:** Feigen mit Walnüssen und Agavensirup

**TAG 4:****BRUNCH:**

- Kichererbsen-Omelett mit Kräutern, Avocado, Tomate, Zwiebeln
- Gegrillte Paprika mit Knoblauchöl
- Frisches Baguette aus Dinkelmehl
- Ajvar (Paprikapaste) und Tapenade aus schwarzen Oliven
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & vegane Mousse au Chocolat oder ähnliches

**DINNER:**

- Gnocchi mit Kürbissauce
- Gegrillter Brokkoli mit Mandelblättchen
- Gemischter Salat mit Granatapfelkernen
- **Dessert:** Pfirsich-Crumble mit Haferflocken



**TAG 5:****BRUNCH:**

- Mediterraner Eintopf mit Kichererbsen, Karotten und regionalen Kräutern (vegan)
- Frisches Buchweizen-Brot mit Kürbiskernaufstrich
- Frische Gemüsesticks mit hausgemachtem Dip
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & vegane Mousse au Chocolat oder ähnliches

**DINNER:**

- Woknudelpfanne mit Gemüse und gebratenem Tofu
- Gyozaschen, gefüllt mit Gemüse
- Glasnudelsalat mit Mango, Kräutern und Erdnüssen
- Asiatischer Gurkensalat
- **Dessert:** Mandeltarte

**TAG 6:****BRUNCH:**

- Roggenbrot-Toast mit Avocado, gerösteten Pinienkernen und Zitrone
- Dalmatinische Minestrone (leichte Gemüsesuppe)
- Gegrillte Maiskolben mit Kräuteröl
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & vegane Mousse au Chocolat oder ähnliches

**DINNER:**

- Gefüllte Auberginen mit Linsen und Tomatensauce
- Gerösteter Blumenkohl mit Petersilien-Zitronen-Sauce und Gemüsefrikadellen
- Blattsalat mit Rucola, Walnüssen und Granatapfel
- **Dessert:** Lokale Maroni-Creme

**TAG 7: ABREISETAG****BRUNCH:**

- Tomatencremesuppe mit Gremolata
- Frisches hausgemachtes Brot aus Dinkelmehl
- Guacamole, Aufstriche, Hummus
- Tomaten, Gurken, Kräuter
- Pancakes aus Buchweizen mit hausgemachter Marmelade
- Frischer Obstsalat mit Honig oder Agavensirup und Nussmischung aus der Region

Dieser Plan ist flexibel und kann je nach Saison angepasst werden.  
Diverse Aufstriche und Gemüsesuppen lassen sich einfach hinzufügen.



# VEGETARIAN<sup>🌿</sup>

## TAG 1: ANREISETAG

### BRUNCH:

- Frittata mit Zucchini, Paprika und Feta
- Frisches hausgemachtes Vollkornbrot
- Käseplatte mit regionalen Sorten, Walnüssen und Granatapfelkernen
- Aufstriche: Ajvar (Paprikapaste) und Frischkäse mit Kräutern
- Tomaten-Gurken-Salat mit Olivenöl
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & Mousse au Chocolat oder ähnliches

### DINNER:

- Gefüllte Paprika mit Reis, Gemüse und regionalem Käse
- Dalmatisches Kartoffel-Mangold-Gericht (Blitva)
- Gemischter Blattsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Beeren
- Gurkensalat
- **Dessert:** Joghurt-Mousse mit Honig und Nüssen

## TAG 2:

### BRUNCH:

- Mediterraner Eierauflauf mit Spinat und getrockneten Tomaten
- Frische Buttercroissants mit Marmelade und Honig
- Käseplatte mit regionalen Sorten, Walnüssen und Granatapfelkernen
- Tomaten, Gurken, Kräuter
- Auswahl an eingelegtem Gemüse (Paprika, Gurken)
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & Mousse au Chocolat oder ähnliches

### DINNER:

- Gemüsecremesuppe
- Dalmatisches Risotto mit Wildspargel und Parmesan
- Gegrilltes Gemüse mit Knoblauch und Olivenöl
- Bunter Salat mit Rucola und Zitrone
- **Dessert:** Apfelstrudel mit Zimt



**TAG 3:****BRUNCH:**

- Kräuteromelett mit regionalem Käse
- Ofenfrisches Fladenbrot
- Guacamole
- Joghurt mit Honig und frischen Beeren
- Frischer Gemüsesalat mit Petersilie
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & Mousse au Chocolat oder ähnliches

**DINNER:**

- Tomatencremesuppe mit Sauerrahm
- Linsen-Kartoffel-Auflauf mit Käse
- Geröstete Karotten mit Honigglasur und Sesam
- Gemischter Salat mit frischen Kräutern und Walnüssen
- **Dessert:** Lokaler Honigkuchen

**TAG 4:****BRUNCH:**

- Shakshuka mit Ei und Guacamole
- Ofenfrisches Fladenbrot
- Hummus, Tabouleh
- Paprikasalat
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & Mousse au Chocolat oder ähnliches

**DINNER:**

- Gemüsecremesuppe
- Dalmatinische Peka (Feuerpfanne) mit Gemüse, Kartoffeln und Ei
- Gegrillte Zucchini mit frischem Dill-Joghurt
- Frischer Tomatensalat mit Zwiebeln und Olivenöl
- **Dessert:** Zitronen-Quarkcreme mit frischen Feigen



**TAG 5:****BRUNCH:**

- Kräuter-Rührei mit gegrillter Paprika
- Frische hausgemachte Brötchen aus Dinkelmehl
- Verschiedene Frischkäsesorten
- Hausgemachte Marmelade, Honig und Butter
- Frischer Tomaten-Gurken-Salat
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & Mousse au Chocolat oder ähnliches.

**DINNER:**

- Dalmatinische Minestrone (leichte Gemüsesuppe) mit Stangenbrot
- Caprese
- Penne al Arrabiata mit Käse
- Gemischter Salat mit Kürbiskernen
- **Dessert:** Joghurt-Panna-Cotta mit Himbeersauce

**TAG 6:****BRUNCH:**

- Pancakes mit Quark und hausgemachter Marmelade
- Frisches Nussbrot mit Butter
- Käseplatte mit regionalen Sorten, Walnüssen und Granatapfelkernen
- Tomaten, Gurken, Radischen
- Joghurt mit frischen Beeren

**DINNER:**

- Gazpacho (kalte Gemüsesuppe)
- Lasagne mit regionalem Käse und Spinatfüllung
- Gegrilltes Gemüse mit Rosmarin und Olivenöl
- Gemischter Salat mit Toppings (Nüsse, Kerne, Beeren etc.)
- **Dessert:** Schoko-Brownies mit Vanilleeis

**TAG 7: ABREISETAG****BRUNCH:**

- Verschiedene Brotsorten und Brötchen
- Avocadocreme, Frischkäse mit Kräutern
- Eierscheiben mit Kräutern
- Käseplatte mit regionalen Sorten, Walnüssen und Granatapfelkernen
- Tomaten, Gurken Radischen
- Hausgemachte Marmelade, Honig und Butter
- **Saisonales Obst:** z.B. Feigen, Melone, Trauben, Äpfel, Kiwi, Birnen, Granatapfel, Orangen, Datteln etc. & Mousse au Chocolat oder ähnliches

Dieser Plan ist flexibel und kann je nach Saison angepasst werden.