



# Wie können Zutaten ersetzt werden?



Originalzutat (alphabetisch)	Ersatz
Apfel	Birne
Birne	Apfel
Blumenkohl	Brokkoli
Brokkoli	Blumenkohl
Champignons	Pilzpulver, Spargel
Creme Fraîche	Frischkäse
Fenchel	Kohlrabi, Möhren, Spargel, Bleichsellerie, Pastinaken
Fisch	Nicht ersetzbar, wenig „fischig“ schmeckende Sorten: Räucherlachs, geräucherte Makrele, Thunfisch
Frischkäse	Creme Fraîche
Gnocchi	Kartoffeln, Spätzle
Hirse	Polenta, Reis
Hähnchen	Pute
Kohlrabi	Möhren, Spargel, Fenchel
Mais	Möhren
Möhren	Kohlrabi, Fenchel
Paprika	Tomatenmark + Zucchini
Pastinaken	Fenchel, Bleichsellerie
Polenta	Hirse, Reis
Pute	Hähnchen
Reis	Polenta, Hirse
Schinken	Rinderwürstchen
Spätzle	Kartoffeln, Gnocchi
Spinat	Mangold, Rosenkohl
Zucchini	Aubergine, Paprika