

Wocheneinkaufsliste



Das sollten Sie daheim haben:

- Bratöl
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Olivenöl
- Salz
- Essig

Obst & Gemüse:

- 1 Birne
- 200g Brokkoli
- 640g Feldsalat
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 Lauch
- 1 Orange
- 250g Pastinaken
- ½ Bund Petersilie
- 1 Bund Radieschen
- 200g Rote Bete (vakuumiert)
- 3 rote Zwiebeln
- 115g Rucola
- 1 Schalotte

Aus dem Kühlregal:

- 150g Crème fraîche
- 90g Feta
- 60g geriebener Parmesan
- 100g körniger Frischkäse
- 320g Rinderhackfleisch
- 2 EL Saure Sahne
- 175g Schmelzkäse
- 295g Süßrahmbutter

Aus dem Regal:

- 100g Bunter Quinoa
- 6 Scheiben Butters toast
- 100g Cashewkerne
- 35g Cashewmus
- 12 Eier
- 4 Fladenbrote
- ½ TL gemahlener Cayennepfeffer
- 5g gepuffter Quinoa
- 15g geschälte Hanfsamen
- 100g getrocknete Datteln ohne Stein
- 2 EL Gewürzmischung Tajine
- 30g Kalamata Oliven ohne Stein
- 120g Kichererbsen-Couscous
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 80ml Orangensaft
- 300g Risottoreis
- 250g Rohrohrzucker
- 2 EL Salatkräutermischung
- 2 EL Sesamöl
- 2 TL Sojasauce
- 3 EL Streichcreme Toscana
- ½ TL Thymian, gerebelt
- 125g Weiße Bohnen (Dose)
- 3 EL Weizenmehl Type 405
- 300g Zartbitter-Schokolade
- 2 TL Zucker

Sonstiges:

- _____
- _____
- _____

