

Wocheneinkaufsliste



Das sollten Sie daheim haben:

- Bratöl
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Olivenöl
- Salz
- weißer Balsamicoessig

Obst & Gemüse:

- 2 Äpfel
- 100 g braune Champignons
- ½ Bund Dill
- 200 g Kartoffeln
- 250 g Knollensellerie
- ½ Bund Koriander
- 1½ Lauch
- 2 Möhren
- ½ Bund Petersilie
- 150 g Rettich
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Spitzkohl (ca. 750g)
- 5 Zitronen
- 2 Zwiebeln

Aus dem Kühlregal:

- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 150 g Frischecreme
- 2 geräucherte Forellenfilets
- 500 g Hähnchenschenkel
- 175 g Räuchertofu
- 1½ TL Süßrahmbutter

Aus dem Regal:

- 1 TL Backpulver
- 150 g Basmatireis
- 250 g Buchweizenspaghetti
- 2 EL Cashewmus
- 100 g Cranberries
- 6 Eier
- 120 g gelbe Linsen
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 200 ml Gemüsefond
- 2 EL Gewürzmischung für Kürbis
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 1 EL Gomasio (Sesamsalz)
- 220 ml Granatapfelsaft
- 4 TL körniger Senf
- 300 g Mandeln, gemahlen
- 200 g Mandelcreme Cuisine
- 50 g Pinienkerne
- 1 EL Reissirup
- 250 g Rohrohrzucker
- 1 EL Sojasauce Shoyu-Art
- 100 g Sojasahne
- 100 g Taralli (italienisches Brotgebäck)
- 150 g Walnusskerne
- 250 g Weizenmehl Type 550

Sonstiges:

- _____
- _____
- _____

