

Wochenplaner

Einkaufsliste

- 1 Aubergine (klein)
- 120 g Radicchio
- 300 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- Schnittlauch
- Minze
- 100 ml Milch
- 50 ml Schlagsahne
- 450 g Schmand
- 1 Ei (Kl. M)
- 160 g Käse (z. B. 60 g Parmesan + 100 g Bergkäse)
- 200 g Feta
- 150 g Schinkenwürfel
- 200 g Speck (z. B. Südtiroler)
- 100 g geräucherte Forelle
- 1 Pizzateig (400 g)
- 1 Flammkuchenteig (260 g)
- 500 g Schupfnudeln
- 250 g Rinderhackfleisch
- 150 g Erbsen (TK)
- 50 g Backerbsen
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Sauerkraut
- Sahnemeerrettich
- Harissa
- Brot

Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, Chili, getr. Thymian, Sesam, Tomatenmark, gekörnte Gemüsebrühe, Öl, Essig, Butter, Zwiebeln, Nudeln, Reis (125 g)

Was sonst noch fehlt:
