#stayathomeandcook

Wochenplaner

Einkaufsliste

- 1 kg Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 300 g Broccoli
- 200 g Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 2 Paprikaschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- 4 Bund Petersilie
- 1 Beet Gartenkresse
- 0.5 Bund Schnittlauch
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Stiel Salbei
- 200 g saure Sahne
- 150 g Joghurt
- 3 Eier
- 300 g Käse (z. B. Ziegenkäse, Cheddar)
- 100 g Feta
- 150 g Cabanossi
- 4 Scheiben Kochschinken
- 2 Hähnchenkeulen
- 100 g Räucherforelle
- 150 g Erbsen (TK)
- 500 g Blumenkohl (TK)
- Ananas (Dose)
- Röstzwiebeln
- 2 El Kapern
- 4 Scheiben Brot (z. B. Toast)

Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, edelsüßes Paprikapulver, Chili, gekörnte Gemüsebrühe, Öl, Essig, Butter, Zwiebeln, Knoblauch, Koriandersaat, Fenchelsaat, Oregano (getr.), Weißwein, Backpulver, Milch, Mehl (150 g), Nudeln (150 g), Risotto-Reis (150 g)

Was sonst noch fehlt: