#stayathomeandcook

Wochenplaner

Einkaufsliste

- 400 g Spitzkohl
- 700 g Möhren
- 4 gr. Tomaten
- 300 g Broccoli
- 450 g Zucchini
- 2 Römersalatherzen
- 50 g Rauke
- 3 Stiele Minze
- 2 Bund glatte Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 5 Stiele Basilikum
- 4 Stiele Estragron
- 1 Bund Koriander
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Limette
- Ingwer
- 150 ml Schlagsahne
- 150 g Crème fraîche
- 50 g Parmesan
- 1 Pk. fertiger Flammkuchenteig
- 2 Lammfilets (à 150 g, TK)
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Lachsfilets (à 160 g, TK)
- 2 Dosen Kichererbsen (à 400 g)
- 100 g gegrillte Paprika (Glas)
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Scheiben Brot
- 1 Baguette
- Mango-Chutney
- Rosinen
- Oliven
- Erdnuss- & und Mandelkerne

Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Kurkumapulver, Currypulver, Schwarzkümmel, Zimt, Rosa Beeren, (Oliven)öl, Butter, Erdnussbutter, Brühe, Senf, Sojasauce, Zwiebeln, Knoblauch, Nudeln (180 g)

Was sonst noch fehlt: