

#stayathomeandcook



Wochenplaner

Einkaufsliste

- 1150 g Kartoffeln (800 g vorw. festkochende, 350 g mehlig kochende)
- 400 g Blumenkohl
- 250 g Broccoli
- 1 Kohlrabi
- 1 Fenchelknolle
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 500 g Tomaten
- 1 Salat (z. B. Eichbaltsalat)
- 1 rote Chilischote
- 15 g Ingwer
- 1 Limette
- 2 Zitronen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 2 Stiele Basilikum
- 1 Beet Gartenkresse
- 4 Eier
- 120 g Gouda (gerieben)
- 2 Kugeln Mozzarella (z. B. Büffelmozzarella)
- 50 g ital. Hartkäse
- 200 g Crème fraîche
- 1/2 Würfel Hefe
- 250 g Seitan
- 500 g Kochschinken
- 200 g Rumpsteak
- 360 g Seelachsfilet (z. B. TK)
- 2 Dosen Tomaten (z. B. geschälte Tomaten, Pizza-Tomaten)
- Paprikamark
- schwarze Oliven (2 El)

Aus dem Vorrat

(Meer-)salz, Pfeffer, schwarze Pfefferkörner, Zucker, Honig, (rosenscharfes) Paprikapulver, Oregano (getr.), Kümmelsaat, Muskatnuss, Speisestärke, Brühe, Sojasauce, Aceto balsamico, (Oliven-)öl, Butter, Senf, Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Nudeln (200 g), Mehl (500 g), ggf. Reis als Beilage

Was sonst noch fehlt:
