#stayathomeandcook

Wochenplaner

Einkaufsliste

- 350 g Spitzkohl
- 600 g Möhren
- 600 g kleine Tomaten
- 120 g Zucchini
- 350 g Fenchelknollen
- je 2 Gelbe & Rote Beten
- 300 g Mini-Pak-choi
- 1 Avocado
- 1,25 Salatgurken
- 0,5 rote Paprika
- 40 g Ingwer
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Limette
- 2 Pfirsiche
- 2 Aprikosen
- 1 Bund Rauke
- 8 Stiele Minze
- 4 Stiele Basilikum
- 4 El Schlagsahne
- 80 g Ziegenfrischkäsetaler
- 2 g Hähnchenbrustfilets (à 180 g)
- 2 Rinderhüftsteaks (à 160 g)
- 200 g gemischtes Hack
- 175 g Schweinehack
- 2 Kabeljaufilets (à 250 g)
- 2 Eier (Kl. M)
- 150 g TK-Erbsen
- 40 g dünne Reisnudeln
- 60 g Quinoa
- 200 g Mie-Nudeln
- 50 g Kapernäpfel
- 50 g getr. Tomaten in Öl
- 30 g Cashewkerne

Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, Chili, rosenscharfes Paprikapulver, Fenchelsaat, (Oliven-)Öl, Sesamöl, Butter, Essig, Brühe, Senf, Honig, Sojasauce, Zwiebeln, Knoblauch, Nudeln (180 g)

Was sonst noch fehlt: