

# #stayathomeandcook



## Wochenplaner

### Einkaufsliste

- 1 kg Kartoffeln
- 130 g Möhren
- 6 Tomaten
- 2 Avocados
- 300 g Baby-Blattspinat
- 1 kleiner Broccoli
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Limette
- 100 g Apfel
- 0,5 Bund Rauke
- 1 Bund Petersilie
- 8 Stiele Koriander
- 6 Stiele Basilikum
- 3 Stiele Thai-Basilikum
- 3 Stiele Dill
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Bohnenkraut
- 300 g Schlagsahne
- 200 g Magerquark
- 100 g Schmand
- 120 g italienischer Hartkäse
- 50 g Käse (z. B. Gouda)
- 1 Hähnchenbrustfilet (200 g)
- 1 Entrecôte (300 g)
- 40 g durchwachsener Speck
- 80 g Kochschinken
- 200 g Lachsfilet (TK)
- 250 g Tortellini (Kühlregal)
- 400 g Spätzle (Kühlregal)
- 200 g TK-Erbsen
- schwarze Oliven in Öl, ohne Stein
- Röstzwiebeln
- Erdnusskerne (geröstet)
- Toast

### Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmelsaat, Koriandersaat, Lorbeerblätter, Muskat, getr. Majoran, Sesam, (Oliven)öl, Butter, Essig, Brühe, Weißwein, Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Zwiebeln, Knoblauch, (Risotto)reis (300 g)

Was sonst noch fehlt:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---