#stayathomeandcook

Wochenplaner

Einkaufsliste

- 500 g grüne Bohnen
- 750 g Tomaten (z. B. Strauchtomaten)
- 2 Römersalatherzen
- 50 g Rauke
- 2 Auberginen
- 1 Zucchini
- 150 g Möhren
- 30 g Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 Zitronen
- 1 Limette
- 1 Avocado
- 6 Stiele Basilikum
- 2 Bunde glatte Petersilie
- 150 g Sahnejoghurt
- 100 g Schmand
- Salatmayonnaise (1 El)
- 60 g ital. Hartkäse
- 100 g Ricotta
- 150 g körniger Frischkäse
- 1 Pk. Kartoffelscheiben (Kühlregal, 400g)
- 5 Eier
- 80 g Chorizo
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Lachsfilet (TK)
- 200 g Blattspinat (TK)
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Dose Kichererbsen (425 g)
- 1 Dose Kirschtomaten
- 120 g schwarze Oliven
- 80 g gehäutete Paprikaschote (Glas)
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Aus dem Vorrat

(Meer)salz, Pfeffer, (Puder)zucker, edelsüßes Paprikapulver, Currypulver, Chiliflocken, Oregano (getr.), Brühe, (Oliven-)öl, Butter, (Röst)zwiebeln, Knoblauch, Nudeln (350 g), Mehl, Backpulver (1 Pk.) Milch (100 ml), Rosinen, Vermouth

Was sonst noch fehlt: