#stayathomeandcook

Wochenplaner

Einkaufsliste

- 2 Kohlrabi
- 400 g Möhren
- 2 Tomaten
- 100 g Feldsalat
- 1 Spitzkohl
- 1 Zucchini
- 1 Salatgurke
- 1 Aubergine
- 2 Maiskolben
- 4 Paprikaschoten
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g Pfirsiche
- 3 Aprikosen
- 3 Stiele Kerbel
- 1 Bund Dill
- je 4 Stiele Salbei, Thymian, Basilikum und Koriander
- 10 Halme Schnittlauch
- 125 g Schlagsahne
- 250 g Sahnejoghurt
- 150 g Magerquark
- 100 g körniger Frischkäse
- 1 Ei
- 400 g Spätzle (Kühlregal)
- 2 Hähnchenschnitzel (à 180 g)
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 200 g Rinderhüftsteak
- 2 Doraden (à ca. 300 g)
- 1 Dose schwarze Bohnen
- Jalapeños & schwarze Oliven
- 70 g Hirse
- 60 g Tortilla-Chips
- Tahini & Sweet-Chili-Sauce
- 100 g Panko-Brösel

Aus dem Vorrat

Salz, (Cayenne)pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Chilliflocken, Currypulver, Kräuter der Provence, Raz el Hanout, Kurkuma, Honig, (Oliven)öl, Paprikamark, Butter (schmalz), Essig, Brühe, Milch, Mehl, Zwiebeln, Knoblauch, Nudeln (250 g)

Was sonst noch fehlt: