

#stayathomeandcook



Wochenplaner

Einkaufsliste

- 300 g Kohlrabi
- 300 g Möhren
- 750 g Tomaten
- 75 g Zuckerschoten
- 3 Paprikaschoten
- 950 g Kohl (z. B. 800 g Weiß- + 150 g Chinakohl)
- 1 Salatgurke
- 250 g Champignons
- 4 Frühlingszwiebeln
- 550 g Rote Bete (davon 250 g vorgegart)
- 150 g Radicchio
- 1 rote Chilischote
- 35 g Ingwer
- 3 Stiele Thymian
- 5 Stiele Minze
- 5 Stiele Basilikum
- 1 kl. Bund Koriander
- 1 gr. Bund Petersilie
- etwas Zitronen- & Limettensaft
- 75 g Crème fraîche
- 50 g Bergkäse
- 300 g Ziegenfrischkäse
- 200 g Räuchertofu
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 250 g Putengeschnetzeltes
- 4 Minutenrindersteaks à 70 g
- 300 g Lachsfilet
- Cashew- & Erdnusskerne
- etwas süß-saure Chilisauce
- etwas Tafelmeerrrettich
- 150 g feine Perlgraupen
- 320 g Brot (Sauerteig & Baguette)

Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, getr. Majoran, Honig, Sojasauce, Öl (u. a. Olive, Sesam), Tomatenmark, Essig, Brühe, Speisestärke, Zwiebeln, Knoblauch, Nudeln (250 g)

Was sonst noch fehlt:
