

## Wochenplaner

### Einkaufsliste

- 700 g Knollensellerie
- 1 Spitzkohl (klein)
- 200 g Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 150 g Pilze
- 400 g Tomaten
- 1 Römersalatherz
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Limette
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Bund Rauke
- 3 Stiele Petersilie
- 1 Beet Gartenkresse
- Korianderblätter
- Schnittlauch
- 4 Eier (Kl. M)
- 100 g Kalamata-Oliven
- 10 Mini-Mozzarella-Kugeln
- 1 Schmand
- 1 Schlagsahne
- 1 Pk. Gnocchi (300 g, Kühlregal)
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Hackfleisch
- 2 Kabeljaufilets (à 140 g)
- 500 g Erbsen (TK)
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Dose weiße Bohnen (250 g)
- 1 kleine Dose Mais
- 125 ml Tomatensaft
- 1 Pk. Expressreis (250 g)
- 70 g Mandeln
- 40 g Erdnusskerne
- Salatmayonnaise

### Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, rosenscharfes Paprikapulver, Majoran (getr.), (Oliven-)öl, Sojasauce, Essig, (grober) Senf, Zwiebeln, Knoblauch, Nudeln (450 g), Semmelbrösel

Was sonst noch fehlt:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---