

## Wochenplaner

### Einkaufsliste

- 600 g Kohlrabi
- 450 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 250-300 g Spitzkohl
- 2 Paprikaschoten
- 125 g grüne Bohnen
- 600 g Knollensellerie
- 100 g Salatgurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 300 g Kartoffeln
- 2 kleine Bund Frühlingszwiebeln
- 70 g Shiitake-Pilze
- 4 Stiele Koriander
- 5 Stiele Dill
- 2 Stiele Salbei
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 100 g Äpfel
- 700 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Magerquark
- 100 g Joghurt
- 300 ml Schlagsahne
- 7 Eier Kl. M
- 25 g italienischer Hartkäse
- 125 g Mozzarella
- 4 Wiener Würstchen
- 80 g Bacon
- 300 g Kabeljau
- 2 rohe Bratwürste
- 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 125 g TK-Erbsen
- Sonnenblumenkerne
- Rosa Beeren

### Aus dem Vorrat

Salz, Pfeffer, Zucker, mildes Currypulver, Kreuzkümmel, Sojasauce, Chilisaucе, Öl, Essig, Brühe, Butter, Erdnussbutter, Mehl, Semmelbrösel, Zwiebeln, Knoblauch, Nudeln (260 g)

Was sonst noch fehlt:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---