

Einkaufsliste

für je 4 Portionen


WOCHE 5

- 1 Grüner Kichererbsensalat mit frischen Kräutern, Lauch und Feta
- 2 „Herbst-Rollen“ mit Erdnuss-Chilisauce
- 3 Gegrilltes Blumenkohlpuree mit Tempeh und Gemüse
- 4 Kohlrabi-Birnen-Salat mit Haselnüssen und Hüttenkäse-Pumpernickel-Schnitten
- 5 Rosenkohl im Mandel-Knoblauch-Mantel auf Zitronen-Couscous
- 6 Sellerie-Spinat-Smoothie mit grünem Apfel
- 7 Kürbissuppe mit Kokosmilch und gerösteten Kernen


 Gemüse	für Rezept
9 Knoblauchzehen	1, 3, 5, 7
2 Zwiebeln	1, 7
12 Kirschtomaten	1
2 Stangen Lauch	1
4 mittelgroße Kohlrabi	2, 4
1 Hokkaidokürbis	2, 7
½ Eisbergsalat	2
150 g Champignons	2
1 Aubergine	3
1 kleiner Blumenkohl	3
2 rote Paprika	3
500 g Rosenkohl	5
200 g Babyspinat	6
5 Stangen Staudensellerie	6
2 cm Ingwer	7

 Obst	für Rezept
4 unbehandelte Zitronen	1, 5, 6
2 feste Birnen	4
4 Granny-Smith-Äpfel (alternativ Boskop o. Elstar)	6

 Gewürze	für Rezept
1 EL Currypulver	7

 <i>Molkereiprodukte / Frischware</i>	für Rezept
200 g Feta	1
250 g Tempeh (alternativ Champignons)	3
200 g Hüttenkäse	4
4 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett)	5

 <i>Trockenware</i>	für Rezept
8 Blätter Reispapier (Ø 22 cm)	2
4 geröstete Erdnüsse	2
30 g Haselnusskerne	4
50 g geriebene Mandeln	5
250 g Vollkorn-Couscous	5
25 g Kürbiskerne	7
150 g rote Linsen	7

 <i>Konserven, Gläser & Flaschen</i>	für Rezept
400 g Kichererbsen (abgetropft, aus der Dose)	1
1,7 l Gemüsebrühe	2,3,4,5,7
4 EL Chilisauce (z. B. Thai-Chilisauce)	2
2 EL Sojasauce	2
400 ml ungesüßte Kokosmilch	7

 <i>Kräuter</i>	für Rezept
2 Bund glatte Petersilie	1, 3, 5
½ Bund Koriander	1
2 Zweige Thymian	3
1 kleines Bund Schnittlauch	4


 <i>Backwaren</i>	für Rezept
4 Scheiben Pumpernickel	4

Foto: Arne Landwehr / Tre Torri Verlag für W&B



Das sollten Sie zuhause haben:

Salz, Pfeffer,
Olivenöl, Rapsöl,
Weißweinessig