

Einkaufsliste


für je 4 Portionen

- 8** Tofubällchen süß-sauer auf Hülsenfrüchte-Risoni
- 9** Linsen-Fusilli mit Spitzkohl und „Pflanzenkern-Hack“
- 10** Quinoasalat mit Babyspinat und Grapefruit
- 11** Brokkoli-Karotten-Eintopf mit Kokosmilch
- 12** Avocado-Bohnen-Vollkornstulle
- 13** Tomaten-Brotsuppe
- 14** Feldsalat mit Gelbe-Linsen-Vinaigrette, gebratenen Kräuterseitlingen und Cashewkernen

 Gemüse	für Rezept
8 Champignons	8
2 rote Paprika	8
2 Knoblauchzehen	9, 11
3 Zwiebeln	9, 11, 13
1 kleiner Spitzkohl	9
100 g Babyspinat	10
16 Kirschtomaten	10
4 Karotten	11, 13
1 Brokkoli	11
3 cm Ingwer	11
2 vorwiegend festkochende Kartoffeln	11
8 Radieschen	12
2 Stangen Staudensellerie	13
250 g Feldsalat	14
250 g Kräuterseitlinge	14

 Obst	für Rezept
2 Grapefruits	10
1 Zitrone	12
2 reife Avocados	12


 Kräuter	für Rezept
4 Stängel glatte Petersilie	12
1 Bund Basilikum	13
1 kleines Bund Schnittlauch	14


 Molkereiprodukte / Frischware	für Rezept
2 Eier	8
60 g Parmesan	8
400 g Tofu	8
150 g Crème légère (15 % Fett)	9


 Trockenware	für Rezept
1 EL Zucker oder Honig	8
40 g gemahlene Mandeln	8
200 g Hülsenfrüchte-Risoni	8
2 TL Speisestärke	8
250 g Linsen-Fusilli	9
100 g Salatkern-Mischung	9
350 g Quinoa	10
40 g Cashewkerne	14
80 g gelbe Linsen	14

+ **Das sollten Sie zuhause haben:**

Salz, Pfeffer, Cayenne
Olivenöl, Rapsöl,
Weißweinessig,
Tomatenmark

 Konserven, Gläser & Flaschen	für Rezept
1,8 l Gemüsebrühe	8, 9, 11, 13, 14
2 EL Sojasauce	8
3 TL mittelscharfer Senf	10, 14
400 ml ungesüßte Kokosmilch	11
3 Essiggurken	12
200 g weiße Bohnen (abgetropft, Glas oder Dose)	12
800 ml passierte Tomaten	13

 Gewürze	für Rezept
edelsüßes Paprikapulver	9
1½ TL Currypulver	11
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	11

 Backwaren	für Rezept
8 Scheiben Roggen-Vollkornbrot (à ca. 50 g)	12
250 g Roggen-Vollkornbrot vom Vortag (ohne Kerne)	13