


Einkaufsliste


für je 4 Portionen

- 1 Dinkel-Vollkornspätzle mit Pilzen und Spinat
- 2 Roggen-Vollkornbrot mit gekochten Eiern und Gemüse-Kräuterjoghurt
- 3 Asia-Gemüse-Nudeltopf mit Huhn
- 4 Rote-Bete-Tarte mit Mozzarella
- 5 „Chili con Tofu“ (mit geräuchertem Tofu)
- 6 Kurkuma-Blumenkohlsalat mit Rucola, Avocado und Bohnen
- 7 Omelett mit Lauch, Tomaten und Kartoffeln


 Gemüse	für Rezept
6 Zwiebeln (nach Möglichkeit 4 davon rot)	1, 4, 5, 7
200 g junger Spinat	1
300 g gemischte Pilze (z. B. Champignons und Kräuterseitlinge)	1
1 Karotte	2
1 Zucchini	2
3 Stangen Lauch	3, 7
250 g Austernpilze (alternativ braune Champignons)	3
2 Rote-Bete-Knollen	4
3 bunte Paprika	5
2 Knoblauchzehen	5
2 Lauchzwiebeln	5
1 Blumenkohl	6
4 festkochende Kartoffeln	7
4 mittelgroße Tomaten	7


 Obst	für Rezept
1 unbehandelte Zitrone	2
2 Avocados	6


 Kräuter	für Rezept
1 kleines Bund Schnittlauch	2
½ Bund Thymian	4
2 Bund Rucola	6
½ Bund Petersilie	7


 Molkereiprodukte / Frischware	für Rezept
40 g Parmesan	1
17 Eier	2, 4, 7
250 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)	2
200 ml Milch (1,5 % Fett)	4,7
200 g fettreduzierter Frischkäse	4
200 g Magerquark	4
125 g Mozzarella	4
200 g Räuchertofu	5


 Trockenware	für Rezept
400 g Dinkel-Vollkornspätzle	1
150 g Vollkorn-Spaghetti	3
200 g Dinkel-Vollkornmehl	4
1 TL Backpulver	4
30 g gehobelte Mandeln	6

 Konserven, Gläser & Flaschen	für Rezept
1,5 l Gemüsebrühe	3,6
6 EL Sojasauce	3
3 EL heller Balsamicoessig	4
720 g Bohnen-Mix (abgetropft, aus der Dose)	5
285 g Mais (abgetropft, aus der Dose)	5
500 g passierte Tomaten	5
400 g weiße Bohnen (abgetropft, aus der Dose)	6

 Fleisch	für Rezept
2 Maishähnchenbrüste ohne Haut (à ca. 150 g)	3

 Gewürze	für Rezept
1 Msp. Kreuzkümmel	3
½ TL Currypulver	6
1 TL Kurkuma	6
Muskatnuss	1,7

 Backwaren	für Rezept
4 große Scheiben Roggen-Vollkornbrot	2

 TK-Ware	für Rezept
200 g tiefgekühlte Erbsen	3

+ Das sollten Sie zuhause haben:

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