

Einkaufsliste

für je 4 Portionen


- 8** Couscous-Brokkolisalat mit Trauben und Ziegenfrischkäse
- 9** Oliven-Hähnchenpfanne auf Roggen-Vollkornbrot mit Rucola
- 10** Sellerie-Fenchelsuppe mit gebratenen Thymian-Äpfeln und Walnüssen
- 11** Steckrüben-Sauerkrauteintopf mit Süßkartoffelcroûtons
- 12** Ofenkartoffeln mit Meerrettich-Quark und gerösteten Kürbiskernen
- 13** Rotkohl-Karotten-Salat mit Feigen und Feta
- 14** Paprika-Vollkornpasta


|  Gemüse | für Rezept |
|---|-----------------------|
| 1 Brokkoli | 8 |
| 1 Salatgurke | 8 |
| 6 Knoblauchzehen | 9, 10, 13, 14 |
| 150 g Champignons | 9 |
| 6 Zwiebeln (nach Möglichkeit 2 davon rot) | 10, 11, 13, 14 |
| 2 Fenchel | 10 |
| 1 kleiner Knollensellerie | 10 |
| 1 kleine Süßkartoffel (à ca. 200–250 g) | 11 |
| 2 rote Paprika | 11 |
| ½ Steckrübe | 11 |
| 3 Chicorée | 12 |
| 8 große mehligkochende Kartoffeln (à ca. 150–200 g) | 12 |
| 8 Radieschen | 12 |
| 3 Karotten | 13 |
| 1 Rotkohl | 13 |
| 16 Kirschtomaten | 14 |
| 2 Zucchini | 14 |


|  Obst | für Rezept |
|---|-------------------|
| 12 kernlose blaue Trauben | 8 |
| 2 unbehandelte Limetten | 8 |
| 1 Apfel | 10 |
| 4 frische Feigen (alternativ Orangenfilets) | 13 |


|  Kräuter | für Rezept |
|--|------------|
| 4 Stängel Minze | 8 |
| 1 Bund Rucola | 9 |
| 4 Zweige Thymian | 10 |
| ½ Bund glatte Petersilie | 13 |
| ½ Bund Basilikum | 14 |


|  Molkereiprodukte / Frischware | für Rezept |
|--|------------|
| 200 g Ziegenfrischkäsetaler | 8 |
| 400 ml Sahne | 10, 11 |
| 250 g Magerquark | 12 |
| 150 g Sauerrahm (10 % Fett) | 12 |
| 300 g Feta | 13 |
| 40 g Parmesan | 14 |

|  Trockenware | für Rezept |
|--|------------|
| 250 g Vollkorn-Couscous | 8 |
| 40 g Walnusskerne | 10 |
| 1 EL Speisestärke | 11 |
| 30 g Kürbiskerne | 12 |
| 400 g Vollkornnudeln (z. B. Spirelli oder Farfalle) | 14 |

|  Konserven, Gläser & Flaschen | für Rezept |
|---|------------------|
| 2,45 l Gemüsebrühe | 8, 9, 10, 11, 13 |
| 100 g getrocknete Tomaten in Öl | 9 |
| 80 g grüne Oliven, ohne Stein | 9 |
| 500 g Sauerkraut (aus dem Beutel oder Dose) | 11 |
| 2 TL Meerrettich (aus dem Glas) | 12 |
| 6 EL dunkler Balsamicoessig | 13 |
| 350 g gegrillte, eingelegte rote Paprikaschoten (aus dem Glas) | 14 |

|  Fleisch | für Rezept |
|--|------------|
| 4 Maishähnchenbrüste ohne Haut (à ca. 150 g) | 9 |

|  Gewürze | für Rezept |
|--|------------|
| 3 TL edelsüßes Paprikapulver | 11, 14 |

|  Backwaren | für Rezept |
|--|------------|
| 4 große Scheiben Roggen-Vollkornbrot | 9 |

+ Das sollten Sie zuhause haben:

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rapsöl, Weißweinessig, Tomatenmark