


Einkaufsliste

für je 4 Portionen

- 8** Rinder-Geschnetzeltes mit glasiertem Balsamico-Rosenkohl
- 9** Gebratenes Zanderfilet mit Selleriepüree und Feldsalat
- 10** Vollkorn-Fusilli mit Liebstöckel-Mandel-Pesto und Auberginensteaks
- 11** Lauwarmes Wurzelgemüse mit Grünkohl, Ei und Vollkornbrot-Croûtons
- 12** Maronenquiche mit Rotkohl und Käse überbacken
- 13** Vollkorn-Wrap mit gebratenem Gemüse und Hähnchenbrust-Streifen
- 14** Linseneintopf mit gebackener Topinambur

 Gemüse	für Rezept
3 Zwiebeln (nach Möglichkeit 1 davon rot)	8, 13, 14
4 Knoblauchzehen	8, 9, 10
800 g Rosenkohl	8
2 Knollensellerie	9, 11, 14
150 g Feldsalat	9
2 Auberginen	10
7 Karotten	11, 13, 14
300 g Grünkohl	11
2 Pastinaken	11
200 g gegarte Maronen	12
1 Chicorée	13
2 gelbe Paprika	13
1 Zucchini	13
2 mittelgroße Topinambur (alternativ Petersilienwurzeln oder Kartoffeln)	14
1 Stange Lauch	14


 Obst	für Rezept
1 unbehandelte Zitrone	10


 Kräuter	für Rezept
1 Bund glatte Petersilie	8, 10
1 Bund Liebstöckel	10
½ Bund Schnittlauch	14




 Molkereiprodukte / Frischware	für Rezept
550 ml Sahne	8, 9, 12
60 g Parmesan	10
7 Eier	11, 12
100 g geriebener Emmentaler	12
200 g Magerquark	12
4 EL Sauerrahm	13

 Trockenware	für Rezept
1 TL Speisestärke	8
60 g Mandelstifte	10
400 g Vollkorn-Fusilli	10
200 g Dinkel-Vollkornmehl	12
1 TL Backpulver	12
200 g Berglinsen	14

 Konserven, Gläser & Flaschen	für Rezept
1,9 l Gemüsebrühe	8, 9, 11, 14
80 ml dunkler Balsamicoessig	8, 14
5 TL Senf (nach Möglichkeit 2 davon körniger Senf)	8, 9, 11
335 g Rotkohl (abgetropft, aus dem Glas)	12

 Fisch & Fleisch	für Rezept
400 g Rinderhüfte (alternativ gemischte Pilze wie z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)	8
2 Maishähnchenbrüste ohne Haut (à ca. 150 g)	13
4 küchenfertige Zanderfilets mit Haut (à ca. 150 g, aus nachhaltiger Aquakultur)	9

 Gewürze	für Rezept
Muskatnuss	9

 Backwaren	für Rezept
2 Scheiben Vollkornbrot	11
4 Vollkorn-Tortilla-Wraps (Ø 25 cm)	13

+ **Das sollten Sie zuhause haben:**

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rapsöl, Weißweinessig, Tomatenmark

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