



# Einkaufsliste

## für je 4 Portionen

- 1** Kürbispfanne mit Maishähnchenbrust und Schnittlauchquark
- 2** Ofenlachs mit Rahm-Spitzkohl
- 3** Rote-Bete-Risotto mit gebratener Birne und Pecorino
- 4** Süßkartoffel-Karottensuppe mit Curry und Ingwer
- 5** Fenchel-Orangensalat mit Gurke
- 6** Feldsalat-Smoothie
- 7** Zitronen-Rosmarin-Hähnchen mit Paprika-Naturreis


 <b>Gemüse</b>	für Rezept
<b>6</b> Zwiebeln (nach Möglichkeit 3 davon rot)	<b>1,2,3,4,5</b>
<b>600 g</b> Butternut-Kürbis	<b>1</b>
<b>300 g</b> festkochende Kartoffeln	<b>1</b>
<b>5</b> Knoblauchzehen	<b>2,4,7</b>
<b>1</b> Spitzkohl	<b>2</b>
<b>300 g</b> gegarte Rote Bete	<b>3</b>
<b>3 cm</b> Ingwer	<b>4</b>
<b>2</b> Karotten	<b>4</b>
<b>2</b> mittelgroße Süßkartoffeln (à ca. 300–350 g)	<b>4</b>
<b>2</b> Fenchelknollen	<b>5</b>
<b>1</b> Salatgurke	<b>5</b>
<b>200 g</b> Feldsalat	<b>6</b>
<b>2</b> Romanasalat-Herzen	<b>6</b>
<b>2</b> rote Paprika	<b>7</b>

 <b>Obst</b>	für Rezept
<b>4</b> unbehandelte Zitronen	<b>2, 6, 7</b>
<b>3</b> Birnen	<b>3</b>
<b>2</b> Orangen	<b>5</b>
<b>1</b> Mango	<b>6</b>

 <b>Gewürze</b>	für Rezept
<b>1 TL</b> Currypulver	<b>4</b>
<b>1 EL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>7</b>




 <b>Kräuter</b>	für Rezept
2 kleine Bund Schnittlauch	<b>1, 2</b>
6 Zweige Thymian	<b>1</b>
6 Stängel Koriander	<b>4</b>
4 Zweige Rosmarin	<b>7</b>

 <b>Molkereiprodukte / Frischware</b>	für Rezept
250 g Magerquark	<b>1</b>
50 ml Milch (1,5 % Fett)	<b>1</b>
200 g Frischkäse (10 % Fett)	<b>2</b>
50 g Pecorino	<b>3</b>
100 ml Sahne	<b>3</b>
2 Mozzarella-Kugeln (à 125 g)	<b>5</b>

 <b>Trockenware</b>	für Rezept
300 g Risottoreis	<b>3</b>
40 g Walnusskerne	<b>3</b>
40 g Sonnenblumenkerne	<b>5</b>
100 g gemahlene Mandeln	<b>6</b>
300 g Naturreis	<b>7</b>

 <b>Konserven, Gläser &amp; Flaschen</b>	für Rezept
2,55 l Gemüsebrühe	<b>2, 3, 4, 7</b>
150 ml Rote-Bete-Saft	<b>3</b>
400 ml ungesüßte Kokosmilch	<b>4</b>

 <b>Fisch &amp; Fleisch</b>	für Rezept
4 Maishähnchenbrüste ohne Haut (à ca. 150 g)	<b>1</b>
4 Hähnchenschenkel (à ca. 200–250 g) (alternativ 4 Romanosalat-Herzen)	<b>7</b>
4 küchenfertige Bio-Lachsfilets ohne Haut (à ca. 150 g, aus ökologischer Aquakultur)	<b>2</b>

**+** **Das sollten Sie zuhause haben:**

Salz, Pfeffer, Olivenöl,  
Rapsöl, Weißweinessig,  
Tomatenmark