


# Einkaufsliste


## für je 4 Portionen


- 1** Geschmorter Chicorée in Orangensud mit Knoblauch und Thymian auf Vollkorn-Couscous
- 2** Asiatischer Chinakohlsalat mit Puten-Saté-Spießen
- 3** Zwiebelsuppe mit überbackenen Käse-Crostini
- 4** Kartoffel-Curry mit Kidneybohnen und Spinat
- 5** Grünkohlsalat mit Maispuffer
- 6** Kürbis-Spinat-Auflauf
- 7** Schwarze-Bohnen-Hummus mit Brokkolisalat

 <b>Gemüse</b>	<b>für Rezept</b>
<b>14</b> Zwiebeln (nach Möglichkeit 2 davon rot)	<b>1,2,3,4,6</b>
<b>13</b> Knoblauchzehen	<b>1, 2, 3, 5, 6, 7</b>
<b>4</b> Chicorée	<b>1</b>
<b>2</b> Tomaten	<b>1</b>
<b>6</b> Karotten	<b>2, 5</b>
<b>6 cm</b> Ingwer	<b>2</b>
<b>½</b> Kopf Chinakohl	<b>2</b>
<b>150 g</b> Babyspinat	<b>4</b>
<b>400 g</b> festkochende Kartoffeln	<b>4</b>
<b>250 g</b> Grünkohl	<b>5</b>
<b>500 g</b> Blattspinat	<b>6</b>
<b>600 g</b> Muskatkürbis	<b>6</b>
<b>1</b> Brokkoli	<b>7</b>
<b>2</b> rote Paprika	<b>7</b>

 <b>Obst</b>	<b>für Rezept</b>
<b>2</b> unbehandelte Orangen	<b>1</b>
<b>1</b> Avocado	<b>5</b>

 <b>Kräuter</b>	<b>für Rezept</b>
<b>15</b> Zweige Thymian	<b>1, 3, 6</b>
<b>½</b> Bund glatte Petersilie	<b>1</b>
<b>½</b> Bund Koriander	<b>2</b>
<b>1</b> kleines Bund Schnittlauch	<b>3</b>

 <b>Gewürze</b>	für Rezept
2 Lorbeerblätter	3
Currypulver	6
Kreuzkümmel	7


 <b>Molkereiprodukte / Frischware</b>	für Rezept
100 g geriebener Käse	3
200 g Feta	6
600 g Hüttenkäse	6


 <b>Trockenware</b>	für Rezept
250 g Vollkorn-Couscous	1
2 EL helle Sesamsamen	2
80 g Dinkelmehl	5
30 g Sonnenblumenkerne	5
20 g gehobelte Mandeln	7

 <b>Konserven, Gläser &amp; Flaschen</b>	für Rezept
2,45 l Gemüsebrühe	1,3,4,5,7
3 EL Chilisaucе (z. B. Thai-Chilisaucе)	2
1 EL rote Currypaste	4
200 g Kidneybohnen (abgetropft, aus der Dose)	4
200 ml passierte Tomaten	4
400 ml ungesüßte Kokosmilch	4
300 g Mais (abgetropft, aus der Dose)	5
100 g getrocknete Tomaten (abgetropft, aus dem Glas)	6
1½ EL mittelscharfer Senf	7
100 g helles Tahini	7
800 g schwarze Bohnen (abgetropft, aus der Dose)	7

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

Salz, Pfeffer, Cayenne, Olivenöl, Rapsöl, Weißweinessig

 <b>Fleisch</b>	für Rezept
600 g Putenbrust	2

 <b>Backwaren</b>	für Rezept
8 Scheiben Vollkornbaguette	3