

# Einkaufsliste

## für je 4 Portionen


- 8** Mediterraner Gemüse-Reissalat mit gebratenen Hähnchenbrust-Streifen
- 9** Gemüse-Schmortopf mit Maronen und Pilzen
- 10** Rote-Bete-Smoothie mit grünem Apfel und Meerrettich
- 11** Sellerie „Gyros Art“ mit Pilzen und Zaziki
- 12** Lauchcremesuppe
- 13** Gefüllte Paprika mit Dinkelreis und Tomatensauce
- 14** Sauerkraut-Tomaten-Topf mit Kartoffel-Olivenöl-Stampf


 <b>Gemüse</b>	<b>für Rezept</b>
3 Zucchini	<b>8, 13</b>
3 Lauchzwiebeln	<b>8</b>
6 Paprika (2 rote und 4 gelbe)	<b>8, 13</b>
12 Knoblauchzehen	<b>9, 11, 12, 13, 14</b>
11 Zwiebeln (nach Möglichkeit 7 davon rot)	<b>9, 11, 12, 13, 14</b>
500 g braune Champignons	<b>9</b>
200 g gekochte Maronen	<b>9</b>
300 g Rosenkohl	<b>9</b>
1 Hokkaidokürbis	<b>9</b>
4 gegarte Rote Beten	<b>10</b>
300 g gemischte Pilze (z. B. braune Champignons und Kräuterseitlinge)	<b>11</b>
2 kleine Knollensellerie	<b>11</b>
1 Salatgurke	<b>11</b>
1000 g mehligkochende Kartoffeln	<b>12, 14</b>
3 Stangen Lauch	<b>12</b>
16 Kirschtomaten	<b>14</b>

 <b>Obst</b>	<b>für Rezept</b>
1 Banane	<b>10</b>
1 Granny-Smith-Apfel (alternativ eine andere säuerliche Apfelsorte, z. B. Boskop oder Elstar)	<b>10</b>
2 unbehandelte Zitronen	<b>10, 12</b>


 <b>Kräuter</b>	für Rezept
6 Stängel Basilikum	8
2 Zweige Rosmarin	9
1 kleines Bund glatte Petersilie	11, 14
1 Schälchen Gartenkresse	12
3 Zweige Thymian	13

 <b>Molkereiprodukte / Frischware</b>	für Rezept
300 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)	11
200 ml Sahne	12
40 g Parmesan	14

 <b>Trockenware</b>	für Rezept
250 g Natur-Wildreismischung	8
150 g Dinkelreis	13

 <b>Konserven, Gläser &amp; Flaschen</b>	für Rezept
1,7 l Gemüsebrühe	8, 9, 12, 13, 14
4 EL dunkler Balsamicoessig	8
100 g getrocknete Tomaten (abgetropft, aus dem Glas)	8
1 TL körniger Senf	8
2 EL Sojasauce	9
1 EL Meerrettich (aus dem Glas)	10
800 g stückige Tomaten (aus der Dose)	13, 14
800 g Sauerkraut (abgetropft, aus der Dose)	14

**+** **Das sollten Sie zuhause haben:**  
 Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rapsöl, Tomatenmark

 <b>Fleisch</b>	für Rezept
4 Maishähnchenbrüste ohne Haut (à ca. 150 g)	8


 <b>Gewürze</b>	für Rezept
2 EL edelsüßes Paprikapulver	11, 14
1 TL gerebelter Oregano	11

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