


Einkaufsliste


für je 4 Portionen

- 1** Karotten-Bohnen-Bratlinge mit Minzjoghurt
- 2** Rote-Bete-Linsentatar mit Radieschen und gebratener Maishuhnbrust
- 3** Kohlrabi-Kokoseintopf mit Erbsenreis
- 4** Asiatischer Gemüsesalat mit Glasnudeln und Erdnüssen
- 5** Thymian-Reispfanne mit Champignons und Räuchertofu
- 6** Karotten-Apfelsalat mit Geflügelfrikadellen
- 7** Blumenkohl-Cremesuppe mit Kokosmilch und Ingwer


 Gemüse	für Rezept
5 Zwiebeln (nach Möglichkeit 1 davon rot)	1, 2, 4, 5
13 Karotten	1, 4, 6
2 mittelgroße Rote-Bete-Knollen (à ca. 130-150 g)	2
1 Bund Radieschen	2
5 Knoblauchzehen	3, 4, 5
1 Brokkoli	3
1 Kohlrabi	3
3 gelbe Paprika	4
4 Zucchini	4
350 g braune Champignons	4, 5
1 Blumenkohl	7
3 cm Ingwer	7


 Obst	für Rezept
3 Äpfel	6
1 unbehandelte Orange	7
1 unbehandelte Zitrone	7

 Kräuter	für Rezept
6 Stängel Koriander	1
5 Stängel Minze	1
5 Stängel glatte Petersilie	5
5 Stängel Thymian	5
2 kleine Bund Schnittlauch	2, 6

 Molkereiprodukte / Frischware	für Rezept
250 g Räuchertofu	5
2 Eier	6
250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)	1
100 g Magerquark	6

 Trockenware	für Rezept
80 g Haferflocken	1
200 g braune Tellerlinsen	2
550 g Naturreis	3,5
2 EL geröstete Erdnüsse	4
150 g Glasnudeln	4
60 g Pistazienkerne	6

 Konserven, Gläser & Flaschen	für Rezept
600 g weiße Bohnen (abgetropft aus der Dose)	1
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)	3
800 ml ungesüßte Kokosmilch	3,7
1,2 l Gemüsebrühe	5,7
1 TL körniger Senf	2
75 ml Sojasauce	4,5

 Fleisch	für Rezept
600 g Geflügelhackfleisch	6
400 g Maishähnchenbrüste ohne Haut (à ca. 150 g)	2


 TK-Ware	für Rezept
300 g tiefgekühlte Erbsen	3

Foto: W&B/Philipp Memenz

+ Das sollten Sie zuhause haben:

- Salz, Pfeffer, Cayenne,
- Olivenöl, Rapsöl,
- Weißweinessig,
- Tomatenmark