


Einkaufsliste

für je 4 Portionen

- 8** Petersilien-Hummus mit gerösteter Aubergine und Mandeln
- 9** Gebratenes Saiblingsfilet mit Dillgurken in grüner Pfeffersauce
- 10** Curry mit Bulgur, Karotten und Nüssen
- 11** Paprika-Cashewkern-Gazpacho mit gegrillten Rindfleischspießen
- 12** Medallions vom Maishuhn mit Dinkel-Kräutersalat
- 13** Dinkelspaghetti mit Blumenkohl-Pilzsauce
- 14** Gemüse-Kichererbseneintopf

 Gemüse	für Rezept
9 Zwiebeln (nach Möglichkeit 2 davon rot)	8, 9, 10, 13, 14
3 Auberginen	8
3 Salatgurken	9
8 Knoblauchzehen	10, 11, 12, 13, 14
10 Karotten	10, 14
3 Frühlingszwiebeln	11
2 rote Paprika	11
3 Tomaten	11
1 Blumenkohl	13
250 g Champignons	13
½ Steckrübe	14

 Obst	für Rezept
12 kernlose grüne Trauben	8
1 Limette	9
1 Orange	10

 Kräuter	für Rezept
2 Bund glatte Petersilie	8, 10, 12
6 Stängel Dill	9
4 Stängel Minze	12
½ Bund frischer Koriander	14

 Molkereiprodukte / Frischware	für Rezept
350 ml pflanzliche Sahne	13
150 ml Sahne	9





Trockenware

für Rezept

50 g	Mandelstifte	8
1 TL	Stärke	9
60 g	gemischte geröstete Nüsse	10
8	getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen	10
250 g	Vollkorn-Bulgur	10
80 g	geröstete Cashewkerne	11
300 g	Dinkelreis	12
50 g	geröstete Pistazienkerne	12
2 EL	getrocknete Cranberrys	12
400 g	Dinkelspaghetti	13
30 g	Walnusskerne	13



Konserven, Gläser & Flaschen

für Rezept

1050 g	Kichererbsen (abgetropft aus der Dose)	8, 14
2 EL	Tahini	8
4 EL	Zitronensaft	8
1,75 l	Gemüsebrühe	9, 10, 12, 14
500 ml	passierte Tomaten	11
400 g	stückige Tomaten (aus der Dose)	14



Fisch & Fleisch

für Rezept

4	Saiblingsfilets mit Haut (à ca. 140 g)	9
600 g	Rinderhüfte	11
4	Maishähnchenbrüste ohne Haut (à ca. 150 g)	12



Gewürze

für Rezept

1 TL	getrocknete grüne Pfefferkörner	9
2½ TL	Currypulver	10, 14
	Muskatnuss	13
1 Msp.	gemahlene Zimt	14



TK-Ware

für Rezept

40 g	gehackte tiefgekühlte Gartenkräuter	13
------	-------------------------------------	----



Backwaren

für Rezept

3	Scheiben Sauerteig-Roggenbrot	11
---	-------------------------------	----

Foto: W&B/Philipp Nernenz

Unser Tipp: Die Umweltschutzorganisation WWF empfiehlt, Bio-Fisch oder Produkte mit MSC- oder ASC-Siegel zu kaufen und auf entsprechende Kennzeichnung zu achten. Eine bewusste Auswahl kann nachhaltige Fischerei unterstützen. Eine Einkaufshilfe bietet der Fischatgeber des WWF

<https://fischatgeber.wwf.de>

+ Das sollten Sie zuhause haben:

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