

Einkaufsliste


für je 4 Portionen


- 1 Wildreis-Puffer mit Erbsen, Limetten-Joghurtcreme und geräucherter Forelle
- 2 Gemüse-Ebly-Risotto
- 3 Grüner Salatsmoothie mit Nuss-Topping
- 4 Endivien-Fenchel-Salat mit grünem Apfel und Falafel
- 5 Kürbis-Graupen mit Kräuterseitlingen
- 6 Geflügelragout mit herbstlichem Mischgemüse
- 7 Kohlrabi-Steaks mit Hüttenkäse und Süßkartoffelstampf

 Gemüse	für Rezept
6 Zwiebeln	1, 2, 4, 5, 6
4 Karotten	2, 6
200 g braune Champignons	2
2 gelbe Paprika	2
3 Tomaten	2
1 Zucchini	2
300 g Babyspinat	3
3 Romanasalat-Herzen	3
1 Fenchel	4
2 Köpfe Endiviensalat	4
3 Knoblauchzehen	4, 5
200 g Kräuterseitlinge	5
1/2 Hokkaidokürbis	5
2 mittelgroße Gelbe-Bete-Knollen (à ca. 130–150 g)	6
2 Pastinaken	6
4 Kohlrabi	7
2 mittelgroße Süßkartoffeln	7


+ **Das sollten Sie zuhause haben:**

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rapsöl, Weißweinessig

 Molkereiprodukte / Frischware	für Rezept
3 Eier	1
200 g Joghurt (1,5 % Fett)	1
200 ml Milch (1,5 % Fett)	1, 7
150 g geriebener Parmesan	2, 7
200 g Frischkäse (10 % Fett)	6
300 g Hüttenkäse	7

 Obst	für Rezept
1 unbehandelte Limette	1
1 Birne	3
2 reife Avocados	3
1 grüner Apfel	4
2 Zitronen	5, 6

 Kräuter	für Rezept
1 großes Bund glatte Petersilie	4, 6
½ Bund Basilikum	7

 Trockenware	für Rezept
4 EL Dinkelmehl	1
125 g Natur-Wildreis-Mischung	1
1 TL Backpulver	1
250 g Zartweizen (Ebly)	2
3 EL Haferflocken	3
20 g gemischte Nüsse	3
30 g Dinkelmehl	4
400 g Perlgraupen	5
40 g Cashewkerne	7

 Konserven, Gläser & Flaschen	für Rezept
2, 15 l Gemüsebrühe	2, 4, 5, 6
400 ml Haferdrink	3
250 g Kichererbsen (abgetropft, aus der Dose)	4
2 TL süßer Senf	4
200 ml ungesüßte Kokosmilch	5

 Fisch & Fleisch	für Rezept
600 g Putenbrust	6
6 geräucherte Forellenfilets	1

 Gewürze	für Rezept
Muskatnuss	5

 TK-Ware	für Rezept
150 g tiefgekühlte Erbsen	1

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://fischratgeber.wwf.de>