


Einkaufsliste

für je 4 Portionen

WOCHE 4


- 8** Asiatischer Gurkensalat mit Rindfleisch-Sesambällchen
- 9** Bohnen-Eintopf mit Champignons
- 10** Grünes Curry mit Wildreis
- 11** Radicchio-Salat mit Birnen und Ziegenfrischkäsebällchen mit Walnüssen
- 12** Kürbis-Zucchini-Gratin mit Sesam
- 13** Vollkornpasta mit Linsenbolognese
- 14** Ofengemüse mit Pflaumen und Sonnenblumenkernen

 Gemüse	für Rezept
10 Zwiebeln (nach Möglichkeit 1 davon rot)	8, 9, 10, 12, 13, 14
6 Knoblauchzehen	8, 9, 12, 13
4 cm Ingwer	8
2 Salatgurken	8
250 g braune Champignons	9
9 Karotten	10, 13, 14
1 Chinakohl	10
250 g grüne Prinzessbohnen	10
2 kleine Radicchio-Köpfe	11
1 Hokkaidokürbis	12
3 Zucchini	12
2 Stangen Staudensellerie	13
1 Blumenkohl	14
1 Knollensellerie	14
4 Petersilienwurzeln	14

 Obst	für Rezept
2 Birnen	11
6 reife Pflaumen	14
2 unbehandelte Zitronen	9, 11

 Kräuter	für Rezept
3 Stängel Koriander	8
1 Bund glatte Petersilie	9, 14
1 kleines Bund Schnittlauch	11
8 Stängel Thymian	12
1 Zweig Rosmarin	13




 Molkereiprodukte / Frischware	für Rezept
200 g Ziegenfrischkäsetaler	11
100 ml Milch (1,5 %)	12
250 ml Sahne	12

 Trockenware	für Rezept
8 EL heller Sesamsamen	8, 12
1 EL Fenchelsamen	9
250 g Natur-Wildreis-Mischung	10
30 g Walnusskerne	11
40 g Stärke	12
200 g rote Linsen	13
400 g Vollkornpasta (z. B. Spirelli)	13
1 Handvoll Sonnenblumenkerne	14

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

 Konserven, Gläser & Flaschen	für Rezept
3 EL Chilisaucе (z. B. Thai-Chilisaucе)	8
2 EL Sojasauce	8
1,6 l Gemüsebrühe	9, 10, 11, 12, 13
700 g weiße kleine Bohnen (abgetropft, aus der Dose)	9
400 ml ungesüßte Kokosmilch	10
4½ EL dunkler Balsamicoessig	11, 13
700 ml passierte Tomaten	13

 Fleisch	für Rezept
500 g mageres Rinderhackfleisch	8

 Gewürze	für Rezept
2 TL mildes Currypulver	10
Muskatnuss	12

 TK-Ware	für Rezept
300 g tiefgekühlte Erbsen	10

Foto: W&B/Philipp Memenz