

# Wocheneinkaufsliste



## Das sollten Sie daheim haben:

- Bratöl
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Olivenöl
- Salz

## Obst & Gemüse:

- 1 Aubergine
- 1 Birne
- 150g Chicorée
- 1 Bund Dill
- 500g Fenchelknollen
- 1 Grapefruit
- 1 Stk. Ingwer
- 800g Kartoffeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stange Lauch
- 450g Möhren
- 1 Pastinake
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 6 Zwiebeln

## Aus dem Kühlregal:

- 100ml Buttermilch
- 200g geräucherter Lachs
- 200g Hähnchenbrustfilets
- 1 Tasse Heidelbeeren, gefroren
- 200g Räuchertofu
- 200g Schlagsahne
- 1 EL Süßrahmbutter
- 1050ml Vollmilch
- 150g Soja-Joghurtalternative

## Aus dem Regal:

- 4 EL Ahornsirup
- 2 TL Backpulver
- 1 EL Blütenhonig
- 100g Cashewkerne
- 2 TL Curry, mittelscharf
- 2 Eier
- 100g gehackte Haselnüsse
- 1 Msp. gemahlener Cayennepfeffer
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 100g getrocknete Aprikosen
- 1 EL Gewürzmischung Kartoffeln
- 300ml Kokosmilch
- 2 TL körniger Senf
- 2 EL Kürbiskernöl
- 500g Linguine
- 2 Prisen gemahlene Muskatnuss
- 4 EL Rapsöl
- 2 ½ EL Rohrohrzucker
- 2 Dosen Tomatenstücke Natur
- 500g Vollkorn-Bandnudeln
- 310g Weizenmehl
- 4 EL Zitronensaft

## Sonstiges:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

