

Wocheneinkaufsliste



Das sollten Sie daheim haben:

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

Obst & Gemüse:

- **180 g** Feldsalat
- $\frac{1}{2}$ Granatapfel
- **4** Kartoffeln
- **1 $\frac{1}{4}$** Knollensellerie
- **1 Schale** Kresse
- **3 $\frac{1}{2}$ Stangen** Lauch
- **150 g** Möhren
- $\frac{1}{2}$ Orange
- **1 Bund** Petersilie
- **30 g** Pilze
- **2** Schalotten
- **200 g** Weißkohl
- **2** Zitronen

Aus dem Kühlregal:

- **450 g** Erbsen, tiefgekühlt
- **100 ml** frische Vollmilch
- **175 g** Frischkäse Natur
- **170 g** geräucherte Mettwurst
- **720 g** Lachsfilet
- **220 g** Süßrahmbutter
- **240 g** Ziegenfrischkäse

Aus dem Regal:

- **1 EL** Ahornsirup
- **225 g** Aufstrich Gebrannte Mandel
- **2 EL** Blütenhonig
- **2** Brötchen
- **90 g** Dinkelmehl
- **2** Eier
- **500 g** gelbe Linsen-Spaghetti
- **15 g** Gewürzblüten-Mischung
- **400 ml** Hafercreme Cuisine
- **330 ml** Karottensaft
- **1 EL** Kastanienmehl
- **2 Scheiben** Knäckebrot mit Saaten
- **2** Lorbeerblätter
- **5 Prisen** gemahlene Muskatnuss
- **3** Nelken
- **40 g** Pekannüsse
- **250 ml** Reissahne
- **60 g** Rohrohrzucker
- **200 g** Sauerkraut
- **2 EL** Tomatenmark
- **100 ml** trockener Weißwein
- **2 EL** Trüffelöl
- **1 Pckg.** Vanille-Puddingpulver

Sonstiges:

- _____
- _____
- _____

