

Montag, 24.04.2017	Einkaufsliste:
Makkaroni mit Blumenkohl und Käsesauce	1/2 Blumenkohl, Cheddar, Parmesan, Petersilie, Meersalz, Makkaroni, Crème fraiche
Tomaten- oder Blattsalat	Tomaten oder Blattsalat, Frühlingszwiebel
(Jamie Oliver)	
Dienstag, 25.04.2017:	
Bio-Hühnerschnitzel oder vom Kalb mit Kartoffel	Bio-Hühnerfleisch od. Kalbfleisch, Eier, Milch, Mehl, Semmelbrösel, Kokosfett, Preiselbeeren
Gurkensalat	Gurke
	(Kokosfett nehme ich seit einem halben Jahr für alle Brat-und Backmahlzeiten)
Mittwoch, 26.04.2017:	
Gemüsesuppe	Kartoffel, Karotten, Maggikraut, Frühlingszwiebel, Stangensellerie, Sahne, Gemüse-Würfel
grüner Spargel mit Sauce Hollandaise, Kartoffel	Grüner Spargel, Sauce Hollandaise, Kartoffel
Donnerstag, 27.04.2017:	
Hähnchenbrustfilets mit Parmesan und Schinken	Parmesan, Thymian, Hähnchenbrustfilet Bio, Pfeffer, Zitrone - unbehandelt, Prosciutto
überbacken (Jamie Oliver)	
Blattsalat	Blattsalat
Freitag, 28.04.2017:	
Bio-Lachssteak	Bio-Lachssteak (am besten frisch vom Markt) oder Lachsfilet
Reissalat mit Basilikum, Minze, Petersilie,	Lang- oder Wildreis, Minze, Petersilie, Paprikaschoten aus dem Glas, Chilischote,
Paprikaschoten (Jamie Oliver)	Zitronendressing, unbehandelte Zitrone
Samstag, 29.04.2017:	
Lasagneblätter mit Kirschtomatensauce	Kirschtomaten, Knoblauch, Basilikum, Lasagneblätter, Parmesan, Meersalz, Pfeffer, Olivenöl,
(Jamie Oliver)	Butter, Balsamico Essig
Blattsalat	Blattsalat
Sonntag, 30.04.2017:	
Rindfleischstreifen im Wok mit Reis und Bohnen-	Meersalz, Pfeffer, Basmatireis, Entrecote oder Rumsteak, Ingwer, Knoblauch, Chilischote,
sauce (Jamie Oliver)	Frühlingszwiebel, Koriandergrün, Sesamöl, schwarze Bohnensauce, Sojasauce, Limetten, Ei

(Rezpete finden Sie unter Jamie Oliver oder gute Küche.at)