

Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 37

Montag, 11. bis Sonntag 17. September 2017

Montag,	Eierschwammerl/Sahnesauce/Knödelbrot, Salat
Dienstag,	Spaghetti Bolognese, Grüner Salat
Mittwoch,	Bio-Hühner Schnitzel mit Kartoffel und Gurkensalat
Donnerstag,	Garnellen mit Gemüse und Knoblauchbrot
Freitag,	Topfen/Zwetschkenknödel selbstgemacht
Samstag,	Goldbrasse in Knoblauchbutter, Kartoffel, Salat
Sonntag,	Hähnchen-Lauch Pfanne Stroganoff / Basmatireis

**Einkaufsliste: (Checken Sie vor dem Einkauf immer Ihre Küche, manche Artikel)
haben Sie bereits im Haushalt. Diese streichen Sie dann von Ihrer Liste.)**

Eierschwammerl, Knödelbrot, Ei, Milch, Lauch, Sahne, Salat nach Wahl,

Spaghetti, Faschiertes (Bio), Karotten, Jungzwiebel, Pompe, Tomaten, Salat,

Bio-Hühnerschnitzel, Kartoffel, Gurke, Garnellen, Gemüse, Knoblauchbaguette,

Topfen, Ei, Mehl, Milch, frische Zwetschken, Goldbrasse, Knoblauch,

Salat, Hähnchenbrust, Lauch, Zitrone, Champion, Sahne, Petersilie, Basmatireis

Lebensmittel, die Sie immer zu Hause haben sollten :

Milch (3,6 %), Brot, Vollkorntoast, Eier, Mehl, Salz, Pfeffer, Toastkäse, Schinken
Salami, Speck, Thunfisch in Dose, Schlagobers, Nudeln, Pompe, Kartoffel, Butter,
Marmelade, Zwiebel, Frischgemüse, Frischobst, Zwieback, Joghurt, Tee, Kaffee,
Müsli, Haferflocken, Tiefkühlfisch, Olivenöl, Balsamico Essig hell/dunkel, usw.
Zitronen, Knoblauch, Suppenwürfel, usw. (ihre bevorzugten Lebensmittel)

(Rezepte finden Sie unter Jamie Oliver oder Gute Küche.at)