Koch- und Einkaufsplan KW 48

Montag, 27. November bis Sonntag, 3. Dezember 2017

Montag	**Bio-Hühnerschnitzel mit Kartoffeln und Salat nach Wahl**
Einkauf/Zutaten:	Bio-Hühnerfleisch, Mehl, Eier, Milch, Brösel, Kartoffeln, Salat nach Wahl
Dienstag	**Fleckerlspeise mit grünem Salat**
Einkauf/Zutaten:	Fleckerl, Wurst, Zwiebel, Petersilie, grüner Salat
Mittwoch	**selbstgemachte Pizza mit Belag nach Wahl**
Einkauf/Zutaten:	Rezept nach Jamie Oliver, Weizenmehl 550, Hartweizengrieß, Trockenhefe, brauner Zucker, Belag: nach Wahl, Tomatensauce: Eiertomaten, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl
Donnerstag	**Fischstäbchen mit Naturreis, Karotten und Salat nach Wahl**
	Fischstäbchen, Naturreis, Karotten, Salat nach Wahl
Freitag	**Palatschinken / Marmelade oder Eis, mit oder ohne Schokosauce**
Einkauf/Zutaten:	Mehl, Milch, Eier, Salz, Marmelade, Eis, Schokosauce
Samstag	**Schweinsbraten mit Semmelknödel und Krautsalat**
Einkauf/Zutaten:	Bio-Schweinskarree, Kümmel, Knoblauch, Sauerkraut, Semmelwürfel, Zwiebel, Ei, Milch, Petersilie
Sonntag	**Gegrillter Thunfisch mit Rosmarin-Ofenkartoffeln, Salat**
Einkauf/Zutaten:	Thunfisch, Knoblauch, Zitrone, Minzezweig, Oreganozweig, Rosmarin, Kartoffeln, Salat nach Wahl,

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