

Koch- und Einkaufsplan KW 01

Montag, 01. Jänner bis Sonntag, 7. Jänner 2018

Montag

Einkauf/Zutaten:

Traditionell Würstelbrunch mit Freunden nach Silvesterfeier

Frankfurter, Nürnberger, Debreziner, Kartoffelsalat, Brot

Dienstag

Einkauf/Zutaten:

Selleriesalat mit Prosciutto und Gebäck nach Wahl

Sellerie, Radieschen, Basilikumblätter, Prosciutto, Gebäck nach Wahl
Marinade: Joghurt, Dijon-Senf, grüne Pfefferkörner, Öl Essig
(Rezept auf meiner Seite)

Mittwoch

Einkauf/Zutaten:

Pasta mit Thunfisch, Kapern und Tomaten, Salat nach Wahl

Thunfisch im eigenen Saft, Kapern, bunte Tomaten, Knoblauch, Penne, Olivenöl, Salat nach Wahl

Donnerstag

Einkauf/Zutaten:

Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster

Eier, Zucker, Mehl, Milch, Salz, Backfett, Staubzucker, Zwetschken, Rosinen

Freitag

Einkauf/Zutaten:

Putenstreifensalat mit Brot nach Wahl

Bio-Putenfleisch, grüner Salat, Karotten, Gurke, Cocktail-Tomaten, Frühlingszwiebeln, Essig, Öl, Brot nach Wahl

Samstag

Einkauf/Zutaten:

Fiaker Gulasch mit Semmelknödel, Ei und Würstel

Bio-Rindfleisch, Zwiebel, süßer und scharfer Paprika, gemahlener Kümmel, Mehl, Semmelwürfel, Milch, Eier, Würstel

Sonntag

Einkauf/Zutaten:

Kalbsschnitzel natur mit Naturreis und Salat nach Wahl

Bio-Kalbsfleisch, (Butter zum anbraten), Naturreis, 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