

# Koch- und Einkaufsplan KW 51

Montag, 18. Dezember bis Sonntag, 24. Dezember 2017

<b>Montag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Bio-Hühnerschnitzel mit Kartoffeln, Gurkensalat</b> Bio-Hühnerfleisch, Eier, Semmelbrösel, Mehl, Kartoffeln, Gurken
<b>Dienstag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Rindsuppe mit Fleischeinlage und Suppennudeln</b> Bio-Tafelspitzfleisch, Karotten, Frühlingszwiebel, Nudeln, (Knochen für den Geschmack dazugeben)
<b>Mittwoch</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Lachs mit Naturreis, Gemüse und Salat nach Wahl</b> Bio Lachs, Naturreis, Erbsen/Karotten/Brokkoli, Salat nach Wahl
<b>Donnerstag</b>	<b>Frittatensuppe, Palatschinken mit Marmelade</b> Eier, Mehl, Salz, Milch, Marmelade (für Suppe Knochen kaufen)
<b>Freitag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Fleckerlspeise mit grünem Salat</b> Fleckerl, Wurst, Zwiebel, Petersilie, grüner Salat
<b>Samstag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Spaghetti Bolognese mit Salat nach Wahl</b> Spaghetti, Tomaten, Knoblauch, Karotten, Staudensellerie, Bio-Rinderfaschiertes, Salat nach Wahl
<b>Sonntag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>WEIHNACHTSTAG: TRADITIONELL : BRATWÜRSTEL MIT SAUERKRAUT</b> Kalbsbratwürstel, Sauerkraut, Brot

## 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 auf meiner Seite oder unter Jamie Oliver oder Gute Küche.at*