

Koch- und Einkaufsplan KW 03

Montag, 15.01 bis Sonntag 21. Jänner 2018

Montag Einkauf/Zutaten:	Kartoffelsuppe mit Chorizo Wurst und Schwarzbrot Kartoffeln, Karotten, Frühlingszwiebel, Chorizo-Wurst, Schwarzbrot (Rezept auf meiner Seite)
Dienstag Einkauf/Zutaten:	Steaktoast mit grünem Salat Rindersteak, Toastbrot, Tomaten, Zwiebeln, Salat, Sauce nach Wahl, grüner Salat
Mittwoch Einkauf/Zutaten:	Thunfisch mit Kapern, Tomaten und Pasta, Salat nach Wahl Thunfisch im eigenen Saft, Kapern, bunte Tomaten, Knoblauch, Penne, Olivenöl, Salat nach Wahl
Donnerstag Einkauf/Zutaten:	Fleckerlspeise mit Schinken und Zwiebel, grüner Salat Fleckerl, Schinken, Frühlingszwiebel, Sahne, grüner Salat
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:	Rindsgulasch mit Semmelknödel oder Nudeln Bio-Rindfleisch, Zwiebel, süßer und scharfer Paprika, gemahlener Kümmel, Mehl, Semmelwürfel, Milch, Eier, Nudeln
Sonntag Einkauf/Zutaten:	Wiener Schnitzel, Naturreis und Salat nach Wahl Bio-Kalbsfleisch oder Hühnerfleisch, Mehl, Eier, Milch, Semmelbrösel, 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