

# Koch- und Einkaufsplan KW 04

Montag, 22. Jänner bis Sonntag 28. Jänner 2018

<b>Montag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Bio-Brathendl, Kartoffeln, Salat nach Wahl</b> Bio-Hendl, Kartoffeln, Salat
<b>Dienstag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Thunfischsteak mit Rosenkohl und Naturreis</b> Thunfisch-Bio, Rosenkohl, Naturreis
<b>Mittwoch</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Caesar Salat mit Croutons</b> Salatherzen, Ei, Dijonsenf, Keimöl, Sardellen, Salzstangen für Croutons, Parmesan, Knoblauch, Zitrone (Rezept von mir auf meiner Homepage)
<b>Donnerstag</b>	<b>Rinder Tatar mit Kapern / Toastbrot</b> Rinder Lungenbraten, Cornichons, Sardellen, Eier, Frühlingszwiebel, Paprikapulver, Dijon-Senf, Kapern, Toastbrot (Rezept auf meiner Homepage)
<b>Freitag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Frittatensuppe / Palatschinken mit Marmelade</b> Rindsknochen für Suppe, Suppengemüse, Eier, Mehl, Milch, Marmelade nach Wahl
<b>Samstag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Bosna ( Rezept auf meiner Homepage)</b> Kalbsbratwürstel, Ketchup, Frühlingszwiebel, Senf, Curry, Semmel oder Bosnaweckerl
<b>Sonntag</b> Einkauf/Zutaten:	<b>Fisch der Saison in Knoblauchbutter, Basmatireis, Salat nach Wahl</b> frischer Fisch, Knoblauch, Butter, Petersilie, Zitrone, Basmatireis 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 auf meiner Seite oder unter Jamie Oliver oder Gute Küche.at*