

Koch- und Einkaufsplan KW 07

Montag, 12. Februar bis Sonntag, 18. Februar 2018

Montag Einkauf/Zutaten:	Schweinsbraten mit Kartoffeln und Krautsalat Schweinschulter, Kümmel, Wacholderbeeren, Kartoffeln, Kraut (Speckstreifen für Krautsalat)
Dienstag Einkauf/Zutaten:	Minipizzen mit verschiedenen Belag-Zutaten nach Wahl Pizzamehl, Gries, Hefe, Salz, brauner Zucker, Eiertomaten und Knoblauch für Sauce, Pizzakäse, Belag nach Wahl (Jamie Oliver)
Mittwoch Einkauf/Zutaten:	Bio-Lachs mit Naturreis, Rosenkohl Bio-Lachs, Naturreis, Rosenkohl, Zitrone
Donnerstag	Burritos mit Steakfleisch und Gemüse (Rezept auf meiner Seite) Tortillas, Steakfleisch, Mais, Grüner Paprika, Tomaten, Creme fraiche, Zwiebel, Salat, gemahlener Kümmel, Burrito-Gewürz, Salatherzen
Freitag Einkauf/Zutaten:	Crepes Suzette (Rezept auf meiner Seite) Mehl, Milch, Eier, Salz, Wasser, Olivenöl, Zucker, Bio-Orange, Mandarine, Butter, Bio-Zitrone, Heidelbeeren
Samstag Einkauf/Zutaten:	Zitronennudeln mit Forellenkaviar Spaghetti, Bio-Zitrone, brauner Zucker, Weißwein, Creme fraiche, Forellenkaviar, Parmesan, Olivenöl (Rezept auf meiner Seite)
Sonntag Einkauf/Zutaten:	Steak mit Rosmarin-Ofenkartoffeln, Salat Steak, Knoblauch, 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 auf meiner Seite oder unter Jamie Oliver oder Gute Küche.at