

# Koch- und Einkaufsplan KW 12

Montag, 19. März bis Sonntag, 25. März 2108

## Montag

Einkauf/Zutaten:

### Chicken Wings, Pommes, Salat nach Wahl

Hühnerkeulen, Marinade: Knoblauch, Joghurt, Salz, Pfeffer, Paprika, Koriander, Kurkuma abmischen – Wings marinieren, Pommes, Salat

## Dienstag

Einkauf/Zutaten:

### Fettuccine mit Ziegenkäse-Pesto, Salat nach Wahl

Fettuccine, Basilikum, Mandeln, Knoblauch, Öl, Ziegenkäse, Cocktailtomaten, Salat nach Wahl

## Mittwoch

Einkauf/Zutaten:

### Einfache Küche : Piccolinis mit grünem Salat

Piccolinis nach Geschmack, Salat

## Donnerstag

Einkauf/Zutaten:

### Saiblingsfilets mit Wurzelgemüse

Saiblingsfilets, Weißwein, Staudensellerie, Frühlingszwiebeln, Karotten, Rapsöl, Gemüsefond, Dill

## 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:

### Garnelen mit Bandnudeln, Rucola und Tomaten Salat

Garnelen, Sahne, Bandnudeln, Rucola, Tomaten  
Zitrone, Sardellen (für Sauce)

## Sonntag

Einkauf/Zutaten:

### Kalbsschnitzel natur mit Reis oder Kartoffeln, Salat

Kalbfleisch, Reis oder Kartoffel, Butter zum Braten, Salat

## 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

