

# Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 19

Montag, 8. Mai bis Sonntag 14. Mai

Montag,	Spargelrisotto, Rucola Sat mit Tomaten
Dienstag,	Spaghetti Bolognese, Grüner Salat
Mittwoch,	Bio-Hühner Schnitzel mit Kartoffel und Gurkensalat
Donnerstag,	Garnellen mit Gemüse und Knoblauchbrot
Freitag,	Kleine Nudeln in Sahnesauce, Speck, Erbsen und Minze
Samstag,	Goldbrasse in Knoblauchbutter, Kartoffel, Salat
Sonntag,	Hähnchen-Lauch Pfanne Stroganoff / Basmatireis

**Einkaufsliste: (Checken Sie vor dem Einkauf immer Ihre Küche, manche Artikel)  
haben Sie bereits im Haushalt. Diese streichen Sie dann von Ihrer Liste.)**

Risotto-Reis, Spargel, Stangensellerie, Butter, Parmesan, Rucola, Tomaten,

Spaghetti, Faschirtes (Bio), Karotten, Jungzwiebel, Pompe, Tomaten, Salat,

Bio-Hühnerschnitzel, Kartoffel, Gurke, Garnellen, Gemüse, Knoblauchbaguette,

Muschelnudel, Sahne, Speck, Erbsen, Butter, Parmesan, Goldbrasse, Knoblauch,

Salat, Hähnchenbrust, Lauch, Zitrone, Champion, Sahne, Petersilie, Basmatireis

**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)