

Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 21

Montag, 22. Mai bis Sonntag 29. Mai

Montag, Spargel mit Prosciutto, Kartoffel, Buttersauce / Salat

Dienstag, selbstgemachte Pizza nach Jamie Oliver / Salat

Mittwoch, gebratener Lachs mit Brokkoli / Nurreis

Donnerstag, Penne mit Tomatensauce nach Wah / scharf / Salat

Freitag, Goldbrasse mit Knoblauchbutter / Kartoffel / Salat

Samstag, Bio-Hendl mit Gemüse / Serviettenknödel / Salat

Sonntag, Risotto nach Wahl, Meeresfrüchte / Spargel / Salat

Einkaufsliste: (Checken Sie vor dem Einkauf immer Ihre Küche, manche Artikel)

haben Sie bereits im Haushalt. Diese streichen Sie dann von Ihrer Liste.)

Spargel, Kartoffel, Salat, Butter, Pizzamehl, Gries, Eiertomaten, Pizzakäse,

Belag nach Wahl, Knoblauch, Bio-Lachs, Brokkoli, Nurreis, Salat, Penne,

scharfe Pepperoni, Salat, Goldbrasse, Knoblauchbutter, Bio-Hendl, Gemüse,

Semmelwürfel, Eier, Milch, Salat, Risotto-Reis, Gemüsebrühe, Stangensellerie,

Zwiebel, Weiswein, Zutat nach Wahl: Meeresfrüchte oder Spargel

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)