

# Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 39

Montag, 25. bis Sonntag 1. Oktober 2017

---

Montag, Hascheeknödel mit Kartoffeln / Krautsalat selbst gem.

---

Dienstag, Garnellen mit Knoblauchbrot, Ruccola Salat/Tomaten

---

Mittwoch, Backhenderl ausgelöst mit Kartoffel, Salat

---

Donnerstag, Kräftige Rindsuppe mit Fleisch / Nudeln / Gemüse

---

Freitag, Griesnockerlsuppe / Marillenknödel selbstgemacht

---

Samstag, Salat NIZZA mit Ei, Thunfisch, Mozzarella, Baguette

---

Sonntag, Schweinsbraten /Semmelknödel / Sauerkraut

---

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

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

Hasscheeknödel vom Fleischhauer, Kartoffel, Kraut, Kümmel, Essig, Garnellen,

---

Zitronen, Rosmarin, Chili, hiabatta, Butter, Knoblauch, Ruccola, Tomaten,

---

Bio Hendl Schenkerl ausgelöst, Kartoffel, Salat nach Wahl, gutes Rindfleisch

---

für Suppe, Knochen, Gemüse, Gries, Eier, Mehl, Marillen, Topfen, Ei, Mehl, Milch,

---

Thunfisch in Dose, Eier, Mozzarella, Ruccola Salat, Karfiol, grüner Salat, Tomaten,

---

Baguette, Schweinsbraten, Semmelwürfel, Ei, Milch, Sauerkraut

---

**Lebensmittel, die Sie immer zuhause 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)

---