

Koch-/Einkaufsplan

Kalenderwoche : 41

Montag, 9. bis Sonntag, 15. Oktober 2017

Montag, Risotto mit Eierschwammerl und Rucola Salat

Dienstag, Spaghetti Bolognese, Grüner Salat

Mittwoch, Bio-Hühner Schnitzel mit Kartoffel und Gurkensalat

Donnerstag, Garnellen mit Gemüse und Knoblauchbrot

Freitag, Topfen/Zwetschkenknödel selbstgemacht

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, Eierschwammerl, Stangensellerie, Parmesan, Rucola, Gemüsesud,

Spaghetti, Faschiertes (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)
