

Koch- und Einkaufsplan KW 01

Montag, 01. Jänner bis Sonntag, 7. Jänner 2018

Montag Einkauf/Zutaten:	Traditionell Würstelbrunch mit Freunden nach Silvesterfeier Frankfurter, Nürnberger, Debreziner, Kartoffelsalat, Brot
Dienstag Einkauf/Zutaten:	Selleriesalat mit Prosciutto und Gebäck nach Wahl Sellerie, Radieschen, Basilikumblätter, Prosciutto, Gebäck nach Wahl Marinade: Joghurt, Dijon-Senf, grüne Pfefferkörner, Öl Essig (Rezept auf meiner Seite)
Mittwoch Einkauf/Zutaten:	Pasta mit Thunfisch, Kapern und Tomaten, Salat nach Wahl Thunfisch im eigenen Saft, Kapern, bunte Tomaten, Knoblauch, Penne, Olivenöl, Salat nach Wahl
Donnerstag Einkauf/Zutaten:	Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster Eier, Zucker, Mehl, Milch, Salz, Backfett, Staubzucker, Zwetschken, Rosinen
Freitag Einkauf/Zutaten:	Putenstreifensalat mit Brot nach Wahl Bio-Putenfleisch, grüner Salat, Karotten, Gurke, Cocktail-Tomaten, Frühlingszwiebeln, Essig, Öl, Brot nach Wahl
Samstag Einkauf/Zutaten:	Fiaker Gulasch mit Semmelknödel, Ei und Würstel Bio-Rindfleisch, Zwiebel, süßer und scharfer Paprika, gemahlener Kümmel, Mehl, Semmelwürfel, Milch, Eier, Würstel
Sonntag Einkauf/Zutaten:	Kalbsschnitzel natur mit Naturreis und Salat nach Wahl Bio-Kalbsfleisch, (Butter zum anbraten), Naturreis, Salat nach Wahl

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