

Koch- und Einkaufsplan KW 05

Montag, 29. Jänner bis Sonntag, 4. Februar 2018

Montag Einkauf/Zutaten:	Schnitzel mit Kartoffeln und Gurkensalat Bio-Hühnerfleisch, Eier, Mehl, Semmelbrösel, Preiselbeeren, Kartoffeln, Gurke
Dienstag Einkauf/Zutaten:	Spicy Kartoffelsuppe mit Chorizo Wurst, Schwarzbrot Kartoffeln, Karotten, Chili, Frühlingszwiebel, Chorizo Wurst, Suppenwürfel, Schwarzbrot (Rezept auf meiner Seite)
Mittwoch Einkauf/Zutaten:	Lachssteak mit Naturreis, Gemüse und Salat nach Wahl Bio-Lachs oder Lachssteak, Naturreis, Gemüse und Salat nach Wahl
Donnerstag Einkauf/Zutaten:	Hühnersuppe mit Fleischeinlage, Nudeln und Gemüse Bio-Hühnerkeulen und Hühnerbrust, frisches Suppengemüse, Suppennudeln
Freitag Einkauf/Zutaten:	Salat Nicoise mit Brot nach Wahl Thunfisch in Dose, Kartoffeln, Eier, Sardellenfilets, Frühlingszwiebel, Tomaten, Brokkoli, Blattsalat, Essig, Öl, Brot nach Wahl
Samstag Einkauf/Zutaten:	Penne Arrabiatta mit Rucola Tomaten Salat Penne, Frühlingszwiebel, Speck, Tomaten, Pompe, Rucola, Tomaten
Sonntag Einkauf/Zutaten:	WOK mit Rindfleisch, Gemüse und Basmatireis Rinderlügenbraten, Spargel, Sojasprossen, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, grüner Paprika, Woksauce, Sojasauce, Basmatireis (Rezept auf meiner Seite)

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