

Koch- und Einkaufsplan KW 08

Montag, 19. Februar bis Sonntag, 25. Februar

Montag

Einkauf/Zutaten:

Chicken Wings, Pommes, Salat nach Wahl

Hühnerkeulen, Marinade : Knoblauch, Joghurt, Salz, Pfeffer, Paprika, Koriander, Kurkuma abmischen – Wings marinieren, Pommes, Salat

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:

Fettuccine mit Ziegenkäse-Pesto

Basilikum, Mandeln, Knoblauch, Ziegenkäse, Fettuccine, Cocktail-Tomaten

Donnerstag

Einkauf/Zutaten:

Fischstäbchen mit Kartoffeln und Salat nach Wahl

Fischstäbchen, Kartoffeln, Salat nach Wahl

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