

Einkaufsliste

**Kochen nach
Rezepten**

Einkauf 1. Woche (Kochen nach Rezepten)

BROT

Fitline-Käsekuchen-Snack (70 g, 2 % Fett von Exquisa;) 1
Roggen-Weizenbrot, 2 Scheiben, je 60 g
Vollkornbrötchen, 70 g; 1
Vollkorn-Knäckebrote, 4

MILCH – EIER

Bio-Milch (1,5 % Fett), ca. 300 ml
Bio-Haferdrink (z. B. von Oatly, Naturkosthandel), 200 ml
Kochen mit Finesse (von Du Darfst)
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), ca. 100 g
Kräuterquark (2,4 % Fett), ca. 200 g
Leerdamer Käse (17 % Fett absolut), 2 Scheiben je 25 g
Naturjoghurt (0,1 % Fett), 600 g
Salatcreme (9 % Fett)
Schafkäse (8 % Fett), 40 g
Soja-Vanille-Dessert (125 g, von Provamel oder Alpro); 1 Becher

EIER

Größe M, 4

FISCH

Bio-Lachsfilet ohne Haut (oder TK-Bio-Lachsfilet z. B. von Biopolar), 240 g

FLEISCH

Beefsteakhack (Tatar), 150 g
Kernschinken, hauchdünn (z. B. von Aoste), 60 g
Schweinefilet, 100 g

GEFLÜGEL

Hähnchenbrustfilet (ohne Haut), 150 g
OBST

Aprikosen, getrocknet; 6
Avocados, 2
Banane (150 g), 1
Banane (100 g), 1
Bio-Erdbeeren, ca. 500 g
Bio-Orange, 1
Bio-Zitronen, 2

Früchte der Saison (z. B. Bio-Erdbeeren, Pfirsiche), 400 g
Himbeeren, frisch oder TK; 100 g
Limetten, 6
Nektarinen, 6
Pfirsiche, je 125 g, 2
Zitrone, 1

GEMÜSE

Basilikum, ca. 4 Bunde
Blattsalat der Saison, 40 g
Blattspinat, 150 g
Dill, 1 kleines Bund
Fenchelknolle, 250 g; 1
Gartenkresse
Gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Kohlrabi, Paprikaschoten, Staudensellerie, Salatgurke, Zucchini, Porree), 450 g
Gemischte Kräuter
Ingwerknolle (55 g)
Kartoffeln, 250 g
Kerbel
Kichererbsen, 1 Dose; 240 g
Kräuter, gehackt; frisch oder TK
Kohlrabi, 250 g
Mini-Gurken, 3
Minze
Möhren, ca. 500 g
Knoblauchknolle, 1
Lauchzwiebeln, 8 St.; ca. 1 Bund
Paprikaschote, gelb; 1
Paprikaschote, 1
Petersilie
Porreestange, 1
Rauke, ca. 1 Hand voll
Salatgurke, 80 g
Schnittlauch, 1 Bund
Selleriestangen, 5
Shitake-Pilze, 50 g
Spargel, grün; 300 g
Spargel, weiß; 500 g
TK-Grüne-Bohnen, 100 g
Tofu, 150 g
Tomaten, ca. 500 g
Zwiebeln, 3

VORRAT

Agavendicksaft
Brühe (Instant)
Currypulver, mild
Edelsüßpaprika
Erdnüsse, frisch; ca. 115 g
Erdnusskerne, fein gehackt; 2 EL
Fischfond
Gemüsebrühe (Instant)
Gemüsefond

Hartweizen-Penne
Italienische Gewürzmischung
Kapern
Koriandersamen
Kräutertee
Milch (1,5 % Fett)
Öl zum Braten
Olivenöl
Pfeffer – grob, grob und schwarz, Cayenne
Rapsöl
Rinderfond oder klare Rinderbouillon
Rohrohrzucker
Salz – Kräutersalz
Senf – körnig
Soja-Cuisine
Soja-Soße
Soßenbinder
Thymian, gerebelt
Tabasco grün
Tomatensoße (Fertigprodukt, z. B. von Bertolli)
Vollkorn-Haferflocken
Weißwein-Essig
Weizenkörner, vorgegart (Ebly)

Einkauf 2. Woche (Kochen nach Rezepten)

BROT

Mischbrot, 6 kleine Scheiben; je 40 g
Roggen-Weizen-Brot, 1 Scheibe; 60 g
Vollkorn-Knäckebröte, 2

MILCH – EIER

Ayran, 1 Päckchen, 330 g; türkisches Joghurtgetränk
Bio-Haferdrink (z. B. von Oatly, Naturkosthandel), 600 ml
Bio-Milch (1, 5 % Fett), 300 ml
Kräuterquark (2,4 % Fett), ca. 100 g
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), ca. 100 g
Leerdamer Käse (17 % Fett absolut), 65 g
Magerquark, ca. 100 g
Naturjoghurt (0,1 % Fett), 250 g
Parmesankäse, gerieben; ca. 100 g
Soja-Vanille-Dessert, 3 Becher (je 125 g; von Provamel oder Alpro)
Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux), 80 g

EIER

Größe M, 4

FISCH

Makrelenfilet ohne Haut aus der Dose (z. B. von Fontaine, Naturkosthandel), 60 g

FLEISCH

Beefsteak, 300 g

Geflügel

Hähnchenbrustfilet ohne Haut, 150 g

OBST

Aprikosen, getrocknet, 6 St.

Bananen, 3 je 100 g

Banane, 1 (150 g)

Bio-Erdbeeren, ca. 450 g

Bio-Zitrone, 1

Früchte der Saison (z. B. Bio-Erdbeeren, Pfirsiche), 400 g

Himbeeren, frisch oder TK; 700 g

Limetten, 3

Nektarinen, je 125 g; 3

Pfirsich, 125 g; 1

Zitrone, 1

GEMÜSE

Avocado, 1

Basilikum, 1 Bund

Blattsalat der Saison, 40 g

Chilischote, rot; 1

Cocktailtomaten, gelb oder rot; ca. 350 g

Fleischtomaten, 2 je 200 g

Gartenkresse

Ingwerknolle (10 g)

Knoblauchzehen (von der ganzen Knolle, Vorwoche)

Lauchzwiebeln, 12 St., ca. 2 Bund

Mini-Salatgurken, 3 St, ca. 225 g

Möhre (80 g), 1

Paprikaschoten, 200 g

Paprikaschoten, gelb; 750 g

Paprikaschote, rot; 1

Rauke, 1 Hand voll

Salatgurke, 40 g

Schupfnudeln (Kartoffelnudeln, Kühlregal), 300 g

Selleriestangen, 11

Spargel, grün; 400 g

TK-Grüne Bohnen, 100 g

Tofu, 50 g

Tomaten, 400 g

Petersilie, 1 Bund

Schnittlauch, 1 Bund

Zucchini, 450 g

Zwiebel, 1

VORRAT

Agavendicksaft
Balsamessig, weiß
Bio-Tomatenpüree
Edelsüßpaprika
Erdnusskerne, frisch; 30 g
Erdnusskerne, fein gehackt; 2 EL
Gemüsebrühe (Instant)
Gemüsefond
Hartweizen-Spaghetti
Kapern
Koriander, gemahlen
Kräutertee
Kumin
Milch (1,5 % Fett)
Mineralwasser
Olivenöl
Öl zum Braten
Oregano, gerebelt
Pfeffer – Cayenne, grob geschrotet schwarz
Rapsöl
Rinderfond oder –bouillon
Rohrohrzucker
Rotweinessig
Salz – Kräutersalz
Semmelbrösel
Senf – körnig
Sesamsaat
Soja-Cuisine
Soja-Soße
Tabasco grün
Tomatensoße (Fertigprodukt, z. B. von Barilla oder Bertolli)
Vollkorn-Haferflocken
Zucker