

# Einkaufsliste

# Vegetarisch

## **Einkauf 1. Woche – Vegetarisch**

### **BROT**

Mischbrot, 4 kleine Scheiben, je 40 g  
Party-Cracker aus der Tüte, 3 St.; 6 g  
Roggen-Weizen-Brot, 2 Scheiben, je 60 g  
Weizen-Roggen-Mischbrot, 2 Scheiben, je ca. 50 g

### **MILCH – EIER**

Bio-Haferdrink (z. B. von Oatly, Naturkosthandel), 400 ml  
Bio-Milch (1,5 % Fett), 550 ml  
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), ca. 250 g  
Kräuterquark (2,4 % Fett), ca. 150 g  
Magerquark, ca. 50 g  
Naturjoghurt (0,1 % Fett), 350 ml  
Salatcreme (9 % Fett)  
Schafkäse (8 % Fett), 130 g  
Soja-Vanille-Dessert (125 g; von Provamel oder Alpro), 1 Becher  
Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux), ca. 150 g

### **EIER**

Größe M, 4

### **OBST**

Aprikosen, getrocknet, 9 St.  
Bananen, 2 je 100 g  
Bio-Erdbeeren, 1 000 g (1 Kilo)  
Früchte der Saison (z. B. Bio-Erdbeeren, Pfirsiche), 600 g  
Himbeeren (frisch oder TK); 200 g  
Limetten, 3  
Nektarinen, 3  
Orangen, 2  
Zitrone, 1

### **GEMÜSE**

Avocados, 2  
Basilikum, 1 Bund  
Blattsalat der Saison, 120 g  
Cocktailtomaten, 6  
Gartenkresse  
Ingwerknolle (10 g)  
Kartoffeln, 2 je 150 g (300 g)  
Knoblauchzehen  
Kichererbsen, 240 g; 1 Dose  
Kopfsalat, 1  
Kräuter (Minze, Basilikum, Kerbel), 1 Hand voll

Kräuter gehackt (frisch oder TK), 4 EL  
Lauchzwiebeln, 7 St., 1 Bund  
Mini-Gurken, 3  
Minze, 1 kl. Portion  
Möhren, 2 je 80 g  
Paprikaschoten, rot; 200 g, 2  
Paprikaschoten, gelb; je 150 bis 200 g; 2  
Petersilie  
Porreestange, 1  
Radieschen, 120 g  
Rauke, 1 kleine Portion  
Schnittlauch, 1 kleines Bund  
Schupfnudeln (Kartoffelnudeln, Kühlregal), 150 g  
Selleriestangen, 14  
Shitake-Pilze, 100 g  
Spargel, weiß; 600 g  
TK-Grüne Bohnen, 200 g  
Tomaten, 200 g  
Zuckerschoten, 100 g  
Zwiebel, 1

## **VORRAT**

Agavendicksaft  
Currypulver, mild  
Edelsüßpaprika  
Erdnuskerne, frisch; 110 g  
Erdnuskerne, fein gehackt; 3 EL  
Bio-Tomatenpüree, 400 ml  
Gemüsefond oder –brühe  
Hartweizenpenne  
Italienische Gewürzmischung  
Kartoffelpüreeflocken  
Kombucha-Teegetränk (von Carpe Diem), 450 ml  
Kräutertee  
Mineralwasser  
Olivenöl  
Pfeffer – grob, grob und schwarz, Cayenne  
Rapsöl  
Rohrohrzucker  
Rotweinessig  
Salz – Kräutersalz  
Sesamsaat  
Semmelbrösel  
Senf  
Vollkornhaferflocken  
Weißweinessig  
Zucker

## **Einkauf 2. Woche – Vegetarisch**

### **BROT**

Mischbrot, 2 kleine Scheiben, je 40 g  
Party-Cracker aus der Tüte, 6 St., 12 g  
Roggen-Weizen-Brot, 2 Scheiben, je 60 g  
Vollkorn-Knäckebrote, 6

### **MILCH – EIER**

Bio-Milch (1,5 % Fett), ca. 450 ml  
Kochen mit Finesse (von Du Darfst)  
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), ca. 150 g  
Kräuterquark (2,4 % Fett), ca. 200 g  
Leerdamer Käse (17 % Fett absolut), 3 Scheiben, je 25 g  
Naturjoghurt (0,1 % Fett), 300 g  
Parmesankäse, gerieben; ca. 100 g  
Schafkäse (8 % Fett), 90 g  
Soja-Vanille-Dessert (125 g, von Provamel oder Alpro), 3 Becher  
Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux), ca. 100 g

### **EIER**

Größe M, 6

### **OBST**

Aprikosen, getrocknet; 6  
Bio-Erdbeeren, ca. 700 g  
Bio-Zitronen, 2  
Früchte der Saison (z. B. Bio-Erdbeeren, Pfirsiche), 400 g  
Himbeeren (frisch oder TK), 300 g  
Limetten, 2  
Nektarinen, 3  
Orange, 1  
Pfirsiche (125 g), 3

### **GEMÜSE**

Avocado, 1  
Blattsalat der Saison, 40 g  
Cocktailtomaten, ca. 200 g  
Gehackte Kräuter, frisch oder TK; 7 EL  
Gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Kohlrabi, Paprikaschoten, Staudensellerie, Salatgurke, Zucchini, Porree), 600 g  
Gartenkresse  
Kichererbsen, 2 Dosen, je 240 g  
Knoblauchzehen

Lauchzwiebeln, 2 Bund (13 St.)  
Minigurke, 1  
Möhren, 2 je 80 g  
Paprikaschote, rot; 200 g, 1  
Paprikaschoten, 2  
Porreestange, 1  
Rauke, 1 Hand voll  
Salatgurke, 120 g  
Schupfnudeln (Kartoffelnudeln, Kühlregal), 300 g  
Schnittlauch, 1 kleines Bund  
Selleriestangen, 2  
Shitake-Pilze, 50 g  
TK-Grüne Bohnen, 100 g  
Tofu, 300 g  
Tomaten, 300 g  
Zucchini, 700 g  
Zuckererbsenschoten, 100 g  
Zwiebeln, 2

## **VORRAT**

Agavendicksaft  
Currypulver, mild  
Edelsüßpaprika  
Erdnusskerne, frisch; 40 g  
Erdnusskerne, fein gehackt; 2 EL  
Gemüsebrühe (Instant)  
Gemüsefond oder –brühe  
Italienische Gewürzmischung  
Kapern  
Kartoffelpüreeflocken  
Kombucha-Teegetränk (von Carpe Diem), 300 ml  
Kräutertee  
Milch (1, 5 % Fett)  
Mineralwasser  
Hartweizenpenne  
Öl zum Braten  
Olivenöl  
Oregano, gerebelt  
Pfeffer – grob und schwarz, Cayenne  
Rapsöl  
Rohrohrzucker  
Salz – Kräutersalz  
Senf – körnig  
Sojasoße  
Soßenbinder  
Tabasco grün  
Tomatensoße (Fertigprodukt, z. B. von Bertolli)  
Vollkorn-Haferflocken  
Weizenkörner, vorgegart (von Ebly)