

WOCHENPLAN EINKAUFLISTE

DIENSTAG

Sardinien-Pasta

- 250 g Spaghetti
- 1 Pkg. Sardinen in Öl, ohne Haut und Gräten (ca. 120 g)
- 1 unbehandelte (Bio-)Zitrone
- 1 Spritzer Tabasco (optional)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL Kapern
- 30 ml Olivenöl

MITTWOCH

Kürbiscremesuppe mit

Kürbis-Gremolata

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 900 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Kokosmilch
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Kürbiskernöl
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Schlagobers

DONNERSTAG

Fried Rice

- ca. 800 g gekochter Basmatireis (entspringt 200 g rohem Reis)
- 1 TL geschälter, gehackter Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL neutrales Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 1/2 Kopf Brokkoli
- 50 g Erbsen (TK)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasauce
- 2 Eier
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 1 EL Sesam
- optional: Fisch, Tofu oder Hühnchen

FREITAG

Frittata

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffel
- 250 g Hokkaidokürbis
- 6 Eier
- 1 Schuss Obers

- 100 g Ziegenfrischkäse

- 1 Beet Kresse oder Sprossen

- 50 g getrocknete Tomaten in Öl

FREITAG

Tomaten-Reis-Suppe

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotte
- 1 Selleriestange
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten
- 120 g Basmatireis
- Parmesan
- 1/2 Bund Petersilie

SONNTAG

Brokkoli-Kartoffel-Strudel

- 250 g Butter
- 250 g Topfen (20%)
- 150 g Dinkelmehl
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Kopf Brokkoli
- 400 g speckige Kartoffeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g geriebener Bergkäse

- 250 g Sauerrahm

- 1 EL Estragonsenf

- 1 Ei

- 1 TL Sesam

- 1 Salatgurke

- 250 g griechisches Joghurt

- 1 Zitrone

- 3 EL Olivenöl

außerdem

- Salz

- Schwarzer Pfeffer

