

Wocheneinkaufsliste

Für 4
Personen



Das sollten Sie daheim haben:

- gemahlener schwarzer Pfeffer
- gemahlener weißer Pfeffer
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Olivenöl
- Rapsöl
- Salz
- natives Olivenöl extra
- Meersalz

Obst & Gemüse

- 15 Blätter** Basilikum
- 20** Cocktailtomaten
- 500g** Feldsalat
- 1** Granatapfel
- 450g** Kartoffeln
- 5 Zehen** Knoblauch
- 500g** Möhren
- 2** rote Paprika
- 2** rote Zwiebeln
- ½ TL** Zitronen (Abrieb)
- 4** Zwiebeln

Aus dem Kühlregal:

- 250g** Margarine

Von der Bäckereitheke:

- 1** Baguette

Sonstiges:

- _____
- _____
- _____

Aus dem Regal:

- 60g** Aufstrich Spinat-Walnuss
- ½ Pk** Backpulver
- 4 TL** Basilikumpesto (vegan)
- 50ml** Dinkeldrink
- 150g** Dinkelmehl Type 630
- 10g** Ei-Ersatz
- 8** eingelegte Peperoni
- 1 TL** gemahlener Kurkuma
- 500ml** Gemüsefond
- 3 TL** getrocknete italienische Kräuter
- 2 TL** getrockneter Oregano gerebelt
- 1 EL** Kakaopulver (schwach entölt)
- 20** Kalamon-/Kalamata-Oliven
- 1 EL** Kapern
- 1 Glas** weiße Kichererbsen
- 125g** Kichererbsenmehl
- 2 EL** körniger Senf
- 2 TL** Paprikapulver
- 1500g** Passata
- 125g** Rohrohrzucker
- 200g** Sauerkraut
- 400g** Spaghetti
- 100g** Speisestärke
- 60g** Streichcreme Rote-Bete-Meerrettich
- 160g** Suppenudeln (z. B. Bauernhof-Nudeln)
- 1 Dose** Tomatenstücke
- 1 Pk** Vanillezucker
- 10** Wacholderbeeren
- 250ml** Walnussöl
- 125ml** weißer Balsamicoessig



KLIMA-
CLEVER
HANDELN