

Kochen für die Familie

Plan: Woche 13 (4 Personen)

Samstag vegetarisch	Sonntag Fleisch	Montag vegetarisch	Dienstag Mix	Mittwoch Geflügel	Donnerstag Suppe/Salat	Freitag Fisch
Falafell	Frikadellen mit Pommes und Paprika	Spitzkohl- Tortellini (KfdF 38)	Möhren- Sternchen- Salat mit Mais und Baguette	Gebratene Asia-Nudeln m Huhn (KfdF 39)	Kartoffel- Brokkoli- Suppe	gefüllte Tomaten mit Tunfisch (KfdF 107)

Einkaufsliste Woche 13

Vorräte	Fleisch/Fisch	speziell Rezepte	Obst/Gemüse	Gewürze	Haushaltsartikel
Öl	1 kg Gehacktes	1 Pkt. Falafell Mischung	Tomaten	TK Kräuter- mischung	
4 Sch. Weißbrot	400 g Hähnchenbrustfi- let	200 g Joghurt	Schlangengurke	Pfeffer	
1 Ei	2 D. Thunfisch i. e. Saft	Pommes	Eisbergsalat	Salz	
		Baguette	5 Möhren	Paprika rosenscharf	
		400 g Tortellini	4 rote Paprika	Thymian	
		Butterschmalz	1 D Mais	Hühnerbrhe	
		Parmesan	500 g Spitzkohl/ Weißkohl	Petersilie	
		250 g Mie-Nudeln	2 Zwiebeln	Kapern	
		dcl Sesamöl	Knoblauch		
		Sojasoße	1 D stückige Tomaten		
		100 g Schmand	1 Bd Frühlings- zwiebeln		
		Crème fraiche	200 g kl Champignons		
			kl Stk Ingwer		
			500 g Kartoffeln		
			Brokkoli		
			1 Bd Suppen- gemüse		
			8 Fleisch- tomaten		