

Kochen für die Familie

Plan: Woche 11 (4 Personen)

Samstag vegetarisch	Sonntag Fleisch	Montag vegetarisch	Dienstag Mix	Mittwoch Geflügel	Donnerstag Suppe/Salat	Freitag Fisch
Spinat mit Kartoffeln und Rührei	Mini-Schnitzel mit Pilzsoße, Reis und Salat	Gemüse-muffins *	gebratene Nudeln mit Schinken und Ei	Hähnchen mit Pommes und Salat	Wurstsalat (KfdF 183)	Rahmwirsing mit Salzkartoffeln und Forelle (KfdF 104)

* <http://www.chefkoch.de/rezepte/923811197728486/Gemuesemuffins.html>

Einkaufsliste Woche 11

Vorräte	Fleisch/Fisch	speziell Rezepte	Obst/Gemüse	Gewürze	Haushaltsartikel
12 Eier	4 Schnitzel	Semmelbrösel	Spinat TK oder frisch	Gemüsebrühe	
Milch	4-5 Scheiben Kochschinken	Reis	1,5 kg Kartoffeln	Salz	
500 g Mehl	1 Brathähnchen	75 g Tilsiter	Champignons	Pfeffer	
Backpulver	8 Regenburger Würste **	300 g Joghurt	2 Salat	Paprika	
Natron	2 geräucherte Forellen	Nudeln	Tomaten	Muskatnuss	
Margarine	150 g mageren Speck	Pommes	5 Zwiebeln		
Öl		Rotweinessig	1 kl D Mais		
		200 g Emmentaler	4 Möhren		
		Crème fraîche	2 Essiggurken		
			700 g Wirsing		

** oder Schinkenwurst oder Leberkäse oder Aufschnitt
<http://dann-mahlzeit.blogspot.com/>