

## Kochen für die Familie

Plan: Woche 10 (4 Personen)

<b>Samstag</b> vegetarisch	<b>Sonntag</b> Fleisch	<b>Montag</b> vegetarisch	<b>Dienstag</b> Mix	<b>Mittwoch</b> Geflügel	<b>Donnerstag</b> Suppe/Salat	<b>Freitag</b> Fisch
Weizen mit Zucchini- Tomaten- Gemüse	Schweinefilet mit Kartoffeln und Brokkoli	Pizza Margherita (KfdF 79)	Pellkartoffeln mit Schnittlauch- quark (KfdF 50)	Tom Kha Gei  *	Spinat-Suppe mit Croutons (KfdF 109)	Scampi-Spieße mit gebratenem Reis Lauch und Paprika

\* <http://www.chefkoch.de/rezepte/443911136512223/Tom-Kha-Gai-Thailaendische-Huehnersuppe.html>

### Einkaufsliste Woche 1

<b>Vorräte</b>	<b>Fleisch/Fisch</b>	<b>speziell Rezepte</b>	<b>Obst/Gemüse</b>	<b>Gewürze</b>	<b>Haushaltsartikel</b>
400 g Mehl	ca 700 g Schweinefilet	Weizen (ebli)	Zucchini	Salz	Spieße
Olivenöl	400 g Hühnerbrust	½ Würfel Hefe/ Trockenhefe	Tomaten	Pfeffer	
Butter	1 Pkt Scampis	2 Pkt Mozzarella	2,5 kg Kartoffeln	Basilikum	
Reis		750 g Quark	Brokkoli	Muskatnuss	
		200 ml Hühner- brühe	1 D gehäutete Tomaten		
		800 ml Kokosmilch	1 Bd Schnittlauch		
		Fischsauce	40 g Galgant oder Ingwer		
		Palmzucker	2 Stangen Zitronengras		
		4 Scheiben Toast oder Fertig- Croutons	2 Schalotten		
		200 g Sahne	1 Chilischote		
			100 g Champignons		
			5 Limettenblätter		
			1 Limone		
			1 Zwiebel		
			300 g TK Spinat		
			2 Zitronen		
			1 Stange Lauch		
			1 rote Paprika		

<http://dann-mahlzeit.blogspot.com/>