

# Kochen für die Familie

Plan: Woche 16 (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
Gnocchis mit Tomaten und Salbei	Cannelloni mit Spinat-Hack (KfdF 34 + 37) ohne Speck	Schicht-Brägele (KfdF 57)	Tomaten-Paprika-Zucchini-Gemüse-spieße auf Nudeln	Currey-Huhn-Eintopf	Obstsalat mit Joghurt	Nudelauflauf mit Lachs

## Einkaufsliste Woche 16

<b>Vorräte</b>	<b>Fleisch/Fisch</b>	<b>speziell Rezepte</b>	<b>Obst/Gemüse</b>	<b>Gewürze</b>	<b>Haushaltsartikel</b>
Öl	300 g Hackfleisch	Gnocchis	700 g Tomaten	Oregano	Schaschlikspieß
Butter	500 g Hähnchen-brusfilet	1/8 l Rotwein	Obst nach belieben für Salat	frische Salbeiblätter	
Semmelbrösel	4 Lachsfilets	Fleischbrühe	2 Staudensellerie	Salz	
Zucker		100 g Parmesan	6 Zwiebel	Pfeffer	
		2 EL Creme double	Knoblauch	Basilikum	
		Cannelloni	1 Pk TK Spinat	Petersilie	
		1 kg Nudeln	500 g Zucchini	Zimt	
		250 g Feta	2 Paprika	Chilischoten	
		100 g Schmand	Cocktailtomaten	Ingwer	
		250 g Sahne	1,5 kg festk. Kartoffeln	Kardamom	
		Butterschmalz	1 Möhre	Nelken	
		Tomatenmark	2 Zitronen	Lorbeerblätter	
		300 g Joghurt		Kreuzkümmel	
		250 g ger Gouda		Koriander	
				Garam Masala	
				Dill	

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