

Vegetarisch Geniessen

Vegetarische Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Nudeln mit zitroniger Erbsen-Carbonara (Seite 32)	Krosser Kartoffelkuchen mit grüner Sauce (Seite 44)	Rosenkohl-Ziegenkäse-Tarte (Seite 149)	Nudeln und buntes Gemüse in Erdnuss-Sauce (Seite 32)	Sesamcrepes mit Frühlings-Rollenfüllung (Seite 38)	Weizen-Kichererbsen-Pfanne (Seite 35)	Soja-Pide mit Lauch und Feta (Seite 152)

Einkaufsliste Woche

Vorräte	speziell Rezepte	Obst/Gemüse	Gewürze
400 g Spaghettini	120 ml Sesamöl	4 Zwiebeln	Salz
Olivenöl	Sesamsamen	Knoblauch	Pfeffer
700 g Mehl	150 g Saure Sahne	Zitrone	
300 ml Milch	150 g Naturjoghurt	400 g frische Palerbsen oder Erbsen TK	Minzblättchen
100 g Sahne	50 g Walnusskerne	1 kg Kartoffeln	Senf
13 Eier	250 g Blätterteig	Schnittlauch	Rosmarin
2 P Trockenhefe	150 g würziger Ziegenfrisch- oder Ziegenweichkäse	TK Kräutermix oder frisch Petersilie, Kresse, Dill, Kerbel	Thymian
Zucker	300 g Mie-Nudeln	300 g Rosenkohl	Kurkuma
Mineralwasser	2 EL ungesalzene Erdnüsse	4 eingelegte getr. Tomaten	Gemüsebrühe
Zucker	1 EL Erdnussbutter	250 g Brokkoli	Curry
	Sojasauce	10 Möhren	
	süße Chillisauce	150 g zuckerschoten	
	süßsaure Sauce	250 g Sojabohnensprossen	
	50 g Kichererbsen	Limette	
	100 g Weizen	Paprika rot	
	100 g getr. Aprikosen	ca. 800 g Spitzkohl	
	150 g Creme fraiche	250 g Kohlrabi	
	100 g Sojaschnetzel	200 g Lauch	
	260 g Feta	4 eingelegte Pepperoni	
		Dill	