



Mein Einkauf für KW 14 / 40 bis 05.Oct

Rezeprauswahl:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
17:00 bis 22:00		x		x	x		

17:00 bis 22:00	
Di	Heller Sauerbraten mit Sauerkrautkartoffeln
Do	Rigatoni à la Schradi
Fr	Kabeljau à L'orange

Auflistung der Zutaten:

Zutaten	G	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Fisch & Meeresfrüchte								
Kabeljaufilet	600 g					600 g		
Fleisch & Wurst								
Schweineschulter ohne Schwarte	1.6 kg		1.6 kg					
Frucht- & Trinkwasser								
Zitronensaft / selbst gepresst	1.3 El					1.3 El		
Essentielle Fettsäuren								
Olivenöl extra nativ	175.9 ml		96 ml		79.9 ml			
Rapsöl	1.3 El				1.3 El			
Getreide & Saaten								
Maisstärke	1.3 El		1.3 El					

Zutaten	G	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Dinkel-Vollkorn-Röhrennudeln	400 g				400 g			
Milch- & Tierprodukte								
Schafskäse aus 100% Schafsmilch	80 g				80 g			
Pecorino	4 El				4 El			
Sonstige								
Memo								
Weißwein trocken	120 ml		120 ml					
Früchte								
Aprikose	2.5 Stck		2.5 Stck					
Strauchtomaten	400 g					400 g		
Orangenschale - Orange unbehandelt	4 g					4 g		
Konserven & Gläser								
Aprikosenkonfitüre	60 g		60 g					
Sauerkraut frisch	500 g		500 g					
Tomaten passiert (Tetrapack ohne Salz)	800 g				800 g			
Kräuter & Gewürze								
Lorbeerblätter	1 Bl		1 Bl					
Thymian frisch	4 g		4 g					
Rosmarin frisch	4 g		4 g					

Zutaten	G	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Basilikum Blätter	96 g				16 Bl	16 Bl		
Gemüse & Salate								
Schalotte	321 g		6.7 Stck			4 Stck		
Kartoffel festkochend	500 g		500 g					
Zwiebel weiß	2 Stck				2 Stck			
Knoblauch	4 Zeh				2 Zeh	2 Zeh		
Auberginen	800 g				800 g			
Gewürze								
Pfefferkörner schwarz	1 El		2 TI		4 Pr	4 Pr		
Nelken	4 Stck		4 Stck					
Balsamico Essig bianco	240 ml		240 ml					
Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe	320 ml		320 ml					
Fleur de Sel	1.3 El		2.5 TI		4 Pr	1 TI		
Himalaya Bergsalz	1.5 TI		4 Pr		1 TI			
Kreuzkümmel (gemahlen: Kurmin)	5 g		5 g					
Senfsamen	6 g		6 g					
Pfefferkörner weiß	1 TI		4 Pr			4 Pr		
Kapern	10 g					10 g		