

Deine Einkaufsliste für die 1. Woche



Einkaufsliste

Tipp: Diese Zutaten sollten im Haushalt vorhanden sein:

Instantbrühe (Gemüse/Hähnchen), Reis, Rapsöl, Olivenöl, Balsamicoessig, Mehl und/oder Stärke, Gewürze wie jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver, Muskatnuss, Backpapier und Frischhaltefolie

Gewürze halten sich ewig. Also haben Sie keine Scheu davor Gewürze zu kaufen, die Sie nicht so häufig verwendeten. Vielleicht animieren die Gewürze Sie sogar dazu ein wenig zu experimentieren.

Nicht jeder mag jedes Gemüse. Tauschen Sie unbeliebte Gemüsesorten einfach gegen welche aus, die Sie gerne essen. Experimentieren erlaubt.

(Woche 1: Möhrensuppe, Shakshuka, Hähnchengeschnetzeltes, Pellkartoffeln, Kabeljau)

Lebensmittel	Menge (Stück, Dose, Packung)
Möhren	1 kg
Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	2,8 kg
Zwiebeln	1 Netz
Kirschtomaten	500 g
Fenchel	1 große Knolle
Champignons	250 g
Paprikaschoten (bunt)	2 Stück
Eisbergsalat	1 kleiner Kopf
Salat (z.B. Lollo Rosso)	1 Stück
Salatgurke	1 Stück
Knoblauch	1 Knolle
Bio Zitronen	3 Stück
Brokkoli (tiefgefroren)	1 Beutel (á 1 kg oder 750 g)
Bockwurstchen	1 Glas
Hähnchenbrust	400 g
Kabeljau (tiefgefroren oder frisch)	600 g
Milch 1,5% Fett	1 Liter
Joghurt 1,5% fett	300 g
Magerquark	750 g
Petersilie (tiefgefroren)	1 Päckchen
8-Kräuter (tiefgefroren)	1 Päckchen
Geschälte Tomaten	2 Dosen á 400g
Tomatenmark	1 Tube
Harissa (Paste)	1 Tube oder 1 Glas
Bio Eier	4 Stück
Koriandersamen (ganz oder gemahlen)	1 Päckchen
Kreuzkümmel (gemahlen)	1 Päckchen
Fenchelsamen (ganz)	1 Päckchen
Lorbeerblätter (getrocknet)	1 Päckchen



Einkaufsliste

(Woche 2: Kartoffelspalten mit Gemüse, Spinatpfannkuchen, Spaghetti Bolognese, Wraps mit Hähnchen, Fischburger)

Lebensmittel	Menge (Stück, Dose, Packung)
Rahmspinat (tiefgefroren)	mindestens 900 g
Eier	4 Stück
Milch	600ml
Mehl	300g
Tomaten	5 große
Schafskäse	400g
Vollkornspaghetti	500g
Zwiebel	3
Möhren	500g
Dose Tomaten	400g
Rinderhackfleisch	mindestens 400g
Roter Traubensaft	125ml
Käse (Parmesan) zum Reiben	200g
Kartoffeln	800g
Kohlrabi	2 Stück
Paprika	3 Stück
Quark	200g
Gemischte Kräuter (tiefgefroren)	1 Päckchen
Burger Brötchen	4 Stück
Fischfilet	4 Stück á 125g (500g)
Salat	1 Salatkopf
Gurke	1 Salatgurke
Zitrone	1 Zitrone
Naturjoghurt	500g
Pommes Frites (tiefgefroren)	400g
Senf	1 Glas
Dill (tiefgefroren)	1 Päckchen
Wraps	4 Stück
Hähnchen Geschnetzeltes	400g
Mais	1 kleine Dose

Deine Einkaufsliste für die 3. Woche



Einkaufsliste

(Woche 3, Nudelaufbau, Gebratene Hähnchenbrust Süß-Sauer, Spinat mit Rührei, Milchreis, Gebratenes Fischfilet)

Lebensmittel	Menge (Stück, Dose, Packung)
Vollkornnudeln	350 g
Butter	1 Päckchen
Gemüsebrühe	1 Glas
Hühnerbrühe	1 Glas
Weizenmehl	1000g
Erbsen (tiefgefroren)	200g
Schmelzkäse	2 x 25 g
gekochter Schinken	200g
Geriebener Käse	50 g
Ingwer	Wallnussgroß
Knoblauch	2 Zehen
Sojasauce	1 Flasche
Fünf-Gewürze-Pulver	1 Döschen
Hähnchenbrust	500 g
Ananas	1 kleine Dose
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	1000 g
Paprikaschote	1 Stück
Tomatenmark	Eine Tube
Rahmspinat	750 g
Kartoffeln	2000g
Milch	1250 ml
Eier	10 Eier
Milchreis	250 g
Vanillezucker	1 Tütchen
Apfelmus	1 Glas
Fischfilet	Eine Packung
Petersilie	1 Bund

Deine Einkaufsliste für die 4. Woche



Einkaufsliste

(Woche 4: Ratatouille, Gefüllte Paprikaschoten, Hühnerfrikassee, Tortelliniauflauf, Fischstäbchen)

Lebensmittel	Menge (Stück, Dose, Packung)
Vollkornspagetti	500 g
Parboiled Reis	1 kg
Fertig Tortellini	2 x Packungen a 400 g
Kartoffeln	2,5 kg
Gehackte Tomaten	3 x Dosen a 400g
Hühnerfrikassee (tiefgefroren)	2 x Packungen a 500g
Rinderhackfleisch (Bio)	1 Packung (400g)
Fischstäbchen (tiefgefroren)	1 Packung
Kopfsalat	1 Stück
Aubergine	2 x Stück
Zucchini	1 x Stück
Zwiebeln	1 kg
Paprikaschoten	2 Stück
Möhren	1 kg
Apfel	4 Stück

