

Wochenplan Fleisch für 4 Personen

ZUTATEN AUS DEM VORRAT

- 500 g Weissmehl
- 4 TL Zucker
- ¼ TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Fleur de Sel
- Öl zum Braten
- 1.3 dl Olivenöl
- 8 dl Rindsbouillon
- 6 Knoblauchzehen
- 7 dl Fleischbouillon
- 1 dl Gemüsebouillon

DAS BRAUCHTS

BACKZUTATEN

- ¼ TL Natron
- 91 ½ g Halbweissmehl
- 20 g Hefe

FRÜCHTE / GEMÜSE / SALATE

- 250 g Champignons
- 960 g gekochte Maiskolben
- ½ Bund Rosmarin
- 9 ¼ Zucchini

- 1 Mango (ca. 400 g)
- 11 Zwiebeln
- 2 Bund Salbei
- 1 roter Peperoncino
- 2 Bund glattblättrige Petersilie
- 300 g Rübli
- ½ Limette
- 167 g Jungspinat
- 2 rote Peperoni
- ½ Bund Kerbel oder Basilikum
- 500 g Tomaten
- 1 kg grüne Spargeln
- 1 Bund Basilikum
- 2 Bund Koriander

MILCHPRODUKTE / EIER

- 1 EL Bratbutter
- 200 g Crème fraîche
- 425 g Mozzarella
- 400 g Luzerner Rahmkäse
- ¾ EL griechischer Joghurt nature
- 200 g Feta
- 1 dl Milch
- 8 ¾ Eier
- 150 g Frischkäse (z.B. Kräuter)
- 80 g geriebener Gruyère

HIER FALTEN!

- ¾ dl Buttermilch
- 2 dl Vollrahm
- 2 dl saurer Halbrahm
- 2 Päckli Burrata piccola (ca. 200 g)
- 83 ½ g Halbfettquark
- 40 g geriebener Parmesan

SUPPEN / KONSERVEN / KONFITÜRE

- 7 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- 7 dl Gemüsefond
- 4 ¼ Dose Maiskörner (ca. 285 g)
- 2 EL Pesto verde
- 6 Dosen Kichererbsen (je ca. 400 g)
- 5 eingelegte Jalapeños in Scheiben
- 2 Dosen Cherry-Tomaten geschält (je ca. 400 g)
- 3 EL Tomatenpüree
- 1 Dose Sardellen (ca. 30 g)
- 1 Dose entsteinte schwarze Oliven (ca. 85 g)
- 4 EL Kapern

BACKWAREN

- 50 g Weissbrot vom Vortag

FLEISCH- UND WURSTWAREN

- 400 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
- 400 g Rindshuftplätzli
- 4 Poulet-Oberschenkel (ohne Knochen)

- 8 Cervelats
- 200 g Chorizo

TEIGWAREN

- 500 g Teigwaren (z.B. Penne)
- 8 Weizen-Tortillas
- 180 g Maggi Polenta Ticinese
- 300 g Teigwaren (z.B. Tagliatelle)
- 350 g Teigwaren (z.B. grobe Hörnli)

GEWÜRZE

- ¾ TL Kreuzkümmelpulver
- 2 EL Koriander oder Petersilie
- wenig Fleur de Sel
- 4 EL Petersilie
- 4 EL Zitronensaft

FISCH

- 200 g Forellenrückfilets heiss geräuchert (ASC)
- 150 g Rauchlachs

NOTIZEN / WEITERE ZUTATEN