

Wochenplan Vegan für 4 Personen

ZUTATEN AUS DEM VORRAT

- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- Öl zum Braten
- 2 dl Olivenöl
- ¼ dl Sonnenblumenöl
- ½ EL Apfelessig
- 4 Zwiebeln
- 1.5 Liter Gemüsebouillon
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 TL Zucker
- ¼ TL Backpulver

DAS BRAUCHTS

FRÜCHTE / GEMÜSE / SALATE

- 3 Bund Petersilie
- ¼ Bund Basilikum
- 2 ½ Bund Koriander
- ¼ Bund Rosmarin
- ¼ Bund Thai-Basilikum
- ¼ Bund glattblättrige Petersilie
- 3 Schalotten
- 270 g Rucola

- 4 getrocknete Apfelringe
- 400 g fest kochende Kartoffeln
- 22 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebel
- 50 g Randensprossen
- 100 g frische Morcheln
- 25 g getrocknete Aprikosen (süss)
- 2 Apfel (z.B. Gravensteiner)
- 1.5 kg weisse Spargeln
- 100 g Dörrbohnen
- 1 kg grüne Spargeln
- 400 g Baby-Kartoffeln, halbiert
- 2 Bio-Limette
- 1.5 kg Rüepli
- 1 Bio-Orange
- 280 g Granatapfelkerne
- 3.2 kg Süsskartoffeln
- 2 Bio-Zitrone

GEWÜRZE

- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ EL Ingwer
- 3 EL Sesam
- ¼ TL Chilipulver
- 5 EL rote Currypaste
- 1 TL Zimt

HIER FALTEN!

- 1 TL Kardamompulver
- 1 EL Zitronensaft

ÖLE / ESSIG

- 2 EL Crema di Balsamico
- 2 EL Sesamöl
- 5 EL Weissweinessig

SUPPEN / KONSERVEN / KONFITÜRE

- 3 Dosen gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- 16 getrocknete Tomaten
- 1 Glas Artischockenherzen in Öl (ca. 285 g)
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 120 g)
- 350 g rote Linsen
- 2 Dosen weisse Bohnen (je ca. 250 g)
- 2 EL Tomatenpüree
- 6 EL Pesto verde
- 2 Dosen gehackte Tomaten (je ca. 250 g)
- 1 dl Aquafaba
- 200 g getrocknete weisse Bohnen

TEIGWAREN

- 1100 g Spaghetti

SPIRITUOSEN

- 2 EL trockener weisser Vermouth (z.B. Noilly Prat)

MILCHPRODUKTE / EIER

- 3 dl Haferdrink

- 12 ½ dl Kokosmilch
- ¼ dl Mandeldrink

BACKZUTATEN

- 25 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Leinsamen
- 20 g Rohrzucker
- Natron
- ½ EL weisses Mandelmus
- 200 g Buchweizenmehl

CHIPS/ SNACKS

- 100 g gesalzene Erdnüsse

FRÜHSTÜCK

- 2 TL Hanfsamen
- 1 EL Kakaopulver

SÜSSIGKEITEN

- 25 g vegane, helle Schokolade

NOTIZEN / WEITERE ZUTATEN