

Wochenplan Vegetarisch für 4 Personen

ZUTATEN AUS DEM VORRAT

- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Muskat
- 250 g Weissmehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 23 ½ g Zucker
- 1 EL Maizena
- Öl zum Braten
- 1.25 dl Olivenöl
- ½ EL Apfelessig
- 1 EL Rapsöl
- 7 Zwiebeln
- 10 Knoblauchzehen
- Bratbutter
- 200 g Butter

DAS BRAUCHTS

- #### FRÜCHTE / GEMÜSE / SALATE
- 200 g Erbsli
 - 4 Schalotten
 - 2 Bundzwiebeln mit dem Grün
 - 2.3 kg Lauch
 - 160 g Baumnusskerne
 - 4 getrocknete Apfelfröße

- #### MILCHPRODUKTE / EIER
- 250 g Frischkäse mit Kräutern
-
- 1 EL Pfefferminze
 - 1 Avocado
 - wenig Kresse
 - 1 Bund Radiesli
 - ½ EL Ingwer
 - 1 Fenchel
 - 1 Apfel
 - ½ Gurke
 - 3 Rüebli (ca. 350 g)
 - 2 Bio-Limetten
 - 2 rote Peperoncini
 - 2 Bund glattblättrige Petersilie
 - 2.2 kg Rüebli
 - 1 Bio-Orange
 - 300 g Jungspinat oder Tiefkühl
 - ¼ Bund Thai-Basilikum
 - 1.3 kg mehlig kochende Kartoffeln
 - ½ Bund Schnittlauch
 - 125 g Cherry-Rispentomaten
 - 250 g Kräuterseitlinge
 - ½ Bund Pfefferminze
 - 2 kg Süßkartoffeln
 - 1 Bund Koriander

HIER FÄLLEN!

- #### TEIGWAREN
- 2 Päckli Strudelteige (je ca. 120 g)
 - 12 grüne Lasagne-Blätter
 - ½ rund ausgewalzter Kuchenteig (ca. 32 cm Durchmesser)
 - 6 EL Paniermehl
 - 500 g grobe Hörnli
 - 250 g Basmati-Linsen-Quinoa-Mix
 - 1.1 kg Teigwaren (z.B. Linguine)

GEWÜRZE

- ¾ TL Zitronensaft
- 1 ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Thymianblättchen
- 4 EL Sesam
- 2 Lorbeerblätter
- 3 EL rote Curtypaste

- 1 TL Zimt
- 2 TL gemahlene Koriandersamen
- 2 Rosmarin Zweiglein
- 2 TL Dukkah (Gewürzmischung)

SUPPEN / KONSERVEN / KONFITÜRE

- 200 g rote Linsen
- 1 Dose Maiskörner (ca. 140 g)
- 1.8 Liter Gemüsebouillon

ÖLE / ESSIG

- 2 EL Sesamöl

TIEFGEFRORENES

- 1.4 kg tiefgekühlter Blattspinat

SPIRITUOSEN

- 1 dl Vermouth

BACKZUTATEN

- ¼ Päckli Vanillezucker

NOTIZEN / WEITERE ZUTATEN