

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 Apeflessig
- 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 Apfelinge

- 1 EL Pfefferminze
- 1 Avocado
- wenig Kresse
- 1 Bund Radiesli
- ½ EL Ingwer
- 1 Fenchel
- 1 Apfel
- ½ Gurke
- 3 Rüepli (ca. 350 g)
- 2 Bio-Limetten
- 2 rote Peperoncini
- 2 Bund glattblättrige Petersilie
- 2.2 kg Rüepli
- 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

MILCHPRODUKTE / EIER

- 250 g Frischkäse mit Kräutern

- 200 g Crème fraîche
- 200 g Feta
- 5 dl Kokosmilch
- 1.2 Liter Milch
- 30 g geriebener Gruyère
- 150 g geriebene Mozzarella
- 2 ½ dl Rahm
- 14 Eier
- ½ dl Saucen-Halbrahm
- 280 g geriebener Parmesan

TEIGWAREN

- 2 Päckli Strudelteige (je ca. 120 g)
- 12 grüne Lasagne-Blätter
- ½ rund ausgewallter 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

- ¼ TL Zitronensaft
- 1 ½ TL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Thymianblättchen
- 4 EL Sesam
- 2 Lorbeerblätter
- 3 EL rote Currypaste

- 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

HIER FALTEN!