

Wöchentlicher Einkauf KW 31-2015

1 l	Milch 1,5%	-,55			
500 g	Buttermilch	-,35			
600 g	Gurke	-,39			
420 g	Kohlrabi mit schönen Blättern	-,29			
1000 g	Tiefkühlerbsen	1,25			
1000 g	Hähnchenschenkel mit Rücken 4 Stück	1,49			
		4,00			

Von der Vorwoche: Tomaten, Gurke, Nektarinen, Salat und Zucchini

Aus dem Tiefkühl-Vorrat:

Für nächste Wochen: Sugo, getrocknete Tomaten, 3 x Hähnchenschenkel und 900 g Tiefkühlerbsen

Aus den Töpfen vom Balkon oder Garten: Zuckererbsen, ein paar Radieschen, Kräuter, Stängel

Frühlingszwiebel, die ersten Cocktailtomaten

Backen: **Nusskuchen mit Buttermilch**

Brotbelag diese Woche: **Weiß-Bohnen-Paste mit Salat**, Käsebrote mit Gurke oder Salat

Samstag-Frühstück: **Pancakes**

Samstag-Lunch: **Geflügelbrühe klar mit Erbsen, Kohlrabi(blättern) und Tomatenwürfelchen**

Sonntag-Lunch: **geiste Tomaten-Suppe**

Mögliche Abendessen

Zucchini-Rösti mit 100 g Pellkartoffeln, ¼ Zucchini, Majoran, Salz ½ Essl. Mehl und 1 Spiegelei

Tomaten-Sugo-Soße mit Nudeln, Käse dazu Cäsar-Salat mit Knobli

Ausgelöste Hähnchenschenkel gefüllt mit Kräutern, Reis und Gurkensalat

Mais-Polenta-Schnitte, dazu Rührei und Rest Sugo mit Zucchini-Würfelchen

Hähnchenkeule mit Soße, Kartoffelbrei und Kohlrabi

Risotto mit Zucchini und Tomaten mit Käse überbacken

Gemischter Salat, gegrillte Hähnchenstreifen, Kichererbsen aus dem Tiefkühlen

Mögliche Nachtische oder Nettigkeiten: Buttermilch-Smoothie mit Nektarinen, Brombeeren oder Löffel Marmelade, Mini-Blätterteig-Gebäck mit Nüssen, geröstete Kichererbsen salzig oder scharf gewürzt.

Monatseinkauf

500 g	Vollkorn-Toastbrot	-,55	1285	35 g		
250 g	Butter	-,85	1885	1,2 g		
400 g	Schnittkäse	1,35	1576	97 g		
20 Stück	Eier	1,98	3180	258 g		
200 g	Studentenfutter	1,59	1425	30 g		
500 g	Haferflocken	-,39	1770	61,5 g		
200 g	Lofer Schwarztee (reicht für 2 Monate)	1,29				