

Wöchentlicher Einkauf KW 32-2015

1 l	Milch 1,5%	-,55			
200 g	Frischkäse	-,53			
700 g	Fleischtomaten kg -,69	-,48			
700 g	Zucchini kg -,69	-,48			
1000 g	Pfirsiche	-,79			
400 g	Eisbergsalat	-,45			
290 g	Schweineleber kg 1,99	-,69			
		3,97			

Von der Vorwoche: Kohlrabi, Buttermilch,
Aus dem Tiefkühl-Vorrat: Speckwürfelchen, Zitronensaft und Zitronenabrieb tiefgekühlt,
Für nächste Wochen: Sugo, getrocknete Tomaten, 3 x Hähnchenschenkel und 900 g Tiefkühlerbsen
200g Schweineleber
Aus den Töpfen vom Balkon oder Garten: Zuckererbsen, ein paar Radieschen, Kräuter, Stängel
Frühlingszwiebel, die ersten Cocktailtomaten
Backen: **Frischkäse-Zitronen-Kuchen**
Brotbelag diese Woche: **Leberwurst mit Salat**, Käsebröte und Frischkäse mit Gurke oder Salat
Samstag-Frühstück: **Toastbrot mit Frischkäse und mit Brombeeren und geröstete Mandelscheiben**
Samstag-Lunch: **Zucchini-Suppe mit Frischkäse**
Sonntag-Lunch: **Rote-Linsen-Tomaten-Suppe mit Buttermilch von Vorwoche**

Mögliche Abendessen

Pfannkuchen aus Wasser und Mehl, etw. Öl, Salz und bunter Salat mit gerösteten Leberstreifen und geriebenem Käse darin eingewickelt

Hähnchenschenkel-Ragout, Reis und Ratatouille

Tomaten mit Basilikum-Salat, Nudeln zum Nest gedreht und ein Spiegelei in der Mitte

Hähnchenkeule mit Rosmarin-Soße, Kartoffelbrei und Eisbergsalat

Kohlrabi-Soße italienisch mit Knoblauch auf Nudeln, mit Käse überbacken

Leber mit Pfirsichtopping, dazu Curry-Reis und gebratene Zucchini längs geschnitten

Gemischter Kartoffel-Salat mit Gurke und Tomaten-Achtel, Spiegelei

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

Was übrig bleibt an Tomaten oder Zucchini, einfrieren, zu Sugo verarbeiten etc. Aus den Nektarinen und Pfirsichen eine Marmelade machen, evtl. schon mit Brombeeren vom Feld. Oder mit Ingwer oder Pfefferminze gewürzt...