

Wöchentlicher Einkauf KW 33-2015

1 l	Milch 1,5%	-,55			
500 g	Quark	-,75			
1000 g	Pflaumen	-,99			
610 g	Eisbergsalat	-,49			
1370 g	Blumenkohl	-,88			
510 g	Kohlrabi mit schönen Blättern	-,29			
		3,95			

Von der Vorwoche: getrocknete Tomaten, Tomaten-Sugo eingefroren, Gurke und frische Tomaten
 Aus dem Tiefkühl-Vorrat: 50 g Hackfleisch, 50 g Speck,
 Für nächste Wochen: Sugo, getrocknete Tomaten, 3 x Hähnchenschenkel und 900 g Tiefkühlerbsen
 200g Schweineleber, Blumenkohl, Eisbergsalat, Pflaumen und Quark,
 Aus den Töpfen vom Balkon oder Garten: Zuckererbsen, ein paar Radieschen, Kräuter, Stängel
 Frühlingszwiebel, von Wald und Feld: Brombeeren in Hülle und Fülle

Backen: **Quarkblätterteig**

Brotbelag diese Woche: **Kräuterquark**, oder Käsebröte mit Tomaten oder Salat

Samstag-Frühstück: **Croissant aus Quark-Blätterteig**

Samstag-Lunch: **Kohlrabi-Rohkost und Quark-Dip**

Sonntag-Lunch: **Brombeer-Smoothy**

Mögliche Abendessen

Gefüllte Kohlrabi-Blätter-Roulade und Tomaten-Reis

Blumenkohl-Scheibe in der Pfanne gebraten mit Mandeln dazu Reis

Blumenkohlsuppe mit Weißen Bohnen, dazu Blätterteigpizza mit Quark-Creme, getrockneten Tomaten, Frühlingszwiebeln und Knoblauch

Gedünstete Kohlrabi - Scheiben paniert, frische Pell-Kartoffel und Knoblauch-Kräuter-Butter

Speck-Pfannkuchen mit Blumenkohl-Gemüse und Käse

Wedges, Quark und gemischter Salat

Nudeln mit Tomaten-Sugo und Käse, dazu Cesar-Salat

Mögliche Nachtische oder Nettigkeiten: Brombeeren oder Löffel Marmelade, Mini-Blätterteig-Gebäck mit Nüssen, geröstete Kichererbsen salzig oder scharf gewürzt, Pop-Corn