

## Wöchentlicher Einkauf KW 34-2015

1 l	Milch 1,5%	-,55			
200 g	Mozarella-Käse	-,55			
210 g	Lauch	-,21			
1010 g	Zucchini	-,70			
5000 g	Zwiebeln	1,99			
510 g	Kohlrabi mit schönen Blättern	-,29			
		4,00			

Von der Vorwoche: Sugo, getrocknete Tomaten, 2 x Hähnchenschenkel und 900 g Tiefkühlerbsen  
getrocknete Tomaten, Tomaten-Sugo eingefroren, frische Tomaten  
Aus dem Tiefkühl-Vorrat: 50 g Speck, etwas Leber als Brotbelag  
Für nächste Wochen: 5000 g Zwiebeln, bis Ende des Jahres, wenn man 250g pro Woche nimmt.  
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: **Leber gebraten in kleine Stücken mit Mayo, Zwiebeln als Brotbelag**, oder  
Käsebröte mit Tomaten oder Salat

Samstag-Frühstück: **englisches Frühstück mit baked beans**

Samstag-Lunch: **Gemüsesuppe mit Erbsen, Lauch und Tomaten**

Sonntag-Lunch: **Brombeer-Smoothy**

### Mögliche Abendessen

**Zwiebel-Lauch-Speck-Quiche** und gemischter Salat

**Zucchini Gemüse in der Pfanne gebraten mit Mandeln** Nudeln mit Salbei und Hähnchenkeule

**Zwiebelsuppe mit Käse**, dazu Brotscheiben, zum Nachtisch Quark mit Früchten

**Blumenkohl im Ausbackteig**, Reisküchlein mit Mozarella

**Rote-Linsen-Suppe mit Tomaten**, Zwetschgenpfannkuchen

**Zucchini Gemüse mit Reis**, Hähnchen

**Nudeln** mit Tomaten-Sugo und Käse, dazu Tomaten-Mozarella-Salat mit Basilikum

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