

Wöchentlicher Einkauf KW 34-2015

1 l	Milch 1,5%	-,55			
600 g	Buttermilch	-,25			
200 g	Schinken	-,99			
610 g	Kohlrabi mit Blättern	-,29			
1000 g	Zwetschgen	-,99			
300 g	Lauch kg. -,99	-,27			
800 g	Salat	-,66			
		4,00			

Von der Vorwoche: 4500 g Zwiebeln Sugo, getrocknete Tomaten, 1 x Hähnchenschenkel und 900 g Tiefkühlerbsen getrocknete Tomaten, Tomaten-Sugo eingefroren, frische Tomaten, Zucchini,
Aus dem Tiefkühl-Vorrat: Blumenkohl
Für nächste Wochen: 100 g Schinken, 600 g Zwetschgen,
Aus den Töpfen vom Balkon oder Garten: Zuckererbsen, ein paar Radieschen, Kräuter, Stängel
Frühlingszwiebel, von Wald und Feld: Brombeeren in Hülle und Fülle

Backen: Rührkuchen
Brotbelag diese Woche: **Schinken als Brotbelag**, oder Käsebröte mit Tomaten oder Salat
Samstag-Frühstück:
Samstag-Lunch: **Rest Zwiebelsuppe mit Käse**
Sonntag-Lunch: **Brombeer-Smoothy**

Mögliche Abendessen

Pfannkuchen mit 1 Scheibe Schinken und 200g Blumenkohlgemüse

Reisrisotto mit Kohlrabiblättern, Senfei

Salat mit karamelisierten Zwetschgen und Schinkencrossies Polentaschnitten

Nudeln mit Zucchini und Hähnchen gebraten, Tomatensalat

Curry-Kohlrabigemüse, mit Reis

Lauchstange mit Schinken umwickelt mit Käse überbacken, Kartoffelbrei

ZucchiniGemüse mit Reis, Hähnchen gebraten

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