

Wöchentlicher Einkauf KW 36-2015

1 l	Milch 1,5%	-,55			
250 g	Hirtenkäse	-,66			
620 g	Salat	-,49			
194 g	Paprika	-,29			
990 g	Tomaten	-,67			
400 g	Champignons kg 2,48	-,99			
630 g	Gurke	-,35			
		4,00			

Von der Vorwoche: 4250 g Zwiebeln Sugo, getrocknete Tomaten, 1 x Hähnchenschenkel und 900 g Tiefkühlerbsen getrocknete Tomaten, Tomaten-Sugo eingefroren

Aus dem Tiefkühl-Vorrat:

Für nächste Wochen: 100 g Champignons

Aus den Töpfen vom Balkon oder Garten: Zuckererbsen, ein paar Radieschen, Kräuter, Stängel Frühlingszwiebel, von Wald und Feld: Brombeeren in Hülle und Fülle

Backen: **Brot**

Brotbelag diese Woche: **Hirtenkäse mit Paprika, Gurke und Zwiebel als Brotbelag**, oder Käsebrote mit Tomaten oder Salat

Samstag-Frühstück: French Toast

Samstag-Lunch: **Humus mit Gurke**

Sonntag-Lunch: **Smoothy mit Tiefkühlbanane**

Mögliche Abendessen

Kohlrabi-Cordon bleu paniert, mit Scheibe Schinken und Käse, frischer Salat

Rührei mit Erbsen, Reis

Pizza mit Champignons, Schinken und Käse, gemischter Salat

Nudeln sehr scharf, mit Champignons, Knobli und Chilli, Tomatensalat

Griechischer Salat mit Hirtenkäse, Paprika, Tomaten, Gurke, Zwiebeln, Kartoffel

Paprika-Champignon-Gemüse-Gulasch mit Zwiebel, etwas Knobli und Reis, Gurkensalat

Hirtenkäse-Quiche mit Tomaten und Zwiebeln

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