



Wochenplan mit Einkaufsliste für 4 Portionen

Wochentag	Einkaufsliste	
	Menge	Produktv
Mo: Gefüllte Pfannkuchen 1. Eier, Mehl, Milch, 1 TL Salz mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren und 10 Min. quellen lassen 2. Tomaten, Feta-Käse Tomaten waschen und in Würfel schneiden; Feta zerbröseln; vermengen und würzen 3. Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und eine Kelle Teig hineingeben, nach 2-3 min wenden, 4 EL Tomaten/Feta Mischung, Oregano darüber streuen, servieren	2	Eier
	200g	Mehl
	375 ml	Milch
	4	Tomaten
	200 g	Feta-Käse
		Öl, Pfeffer, Salz, Oregano
Di: Spaghetti mit Gemüsebolognese 1. Möhren, Paprika, Knoblauch, Zwiebel Möhren schälen, Paprika waschen, Kerne entfernen, fein würfeln; Knoblauch und Zwiebel fein hacken; Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse anschwitzen, Knoblauch, Zwiebel und Pizzatomaten zufügen, würzen und gut 10 min köcheln lassen 2. Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen	400g	Spaghetti
	250 g	Möhren
	2	Paprika (rot und gelb)
	1	Knoblauchzehe, Zwiebel
	1 Dose	Pizzatomaten (große Dose)
		Öl, Pfeffer, Salz, Paprikapulver
Mi: Kürbis-Erdnuss-Curry 1. Reis in 600 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten 2. Kürbis waschen und würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Öl in Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Currypaste und Currypulver kurz anbraten, Kürbis hinzugeben und kurz anbraten. Kokosmilch und 200 ml Wasser dazugeben und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 15 min köcheln lassen. Brokkoli Röschen 5 min vor Garzeitende hinzugeben. Erdnussmus, 2 TL Zucker unter das Curry rühren und abschmecken.	300 g	Reis
	700 g	Hokkaido Kürbis oder Steckrüben
	je 2	Zwiebeln, Knoblauchzehen
	2 Dosen	Kokosmilch
	250 g	TK-Brokkoli Röschen oder 500 g frisch
	4 TL	Erdnussbutter (nach Geschmack, geht auch ohne)
		Zucker, Salz, Pfeffer, Curry-Pulver, rote Currypaste
Do: Pizza (1 Blech) 1. Mehl, Trockenhefe, Milch, 2 EL Olivenöl, Salz Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und zu einem glatten Teig kneten, ausrollen und mit Backpapier auf Backblech legen 2. Käse in Scheiben oder Stücke schneiden, Pizzatomaten auf dem Teig verteilen, mit Käse belegen und würzen. Im vorgeheizten Backofen auf 250°C Umluft ca. 10-15 min backen, mit Basilikum bestreuen und servieren	400 g	Mehl
	1 P	Trockenhefe
	250 ml	Milch
	250 g	Mozzarella
	1Dose	Pizzatomaten (kleine Dose)
		Öl, Pfeffer, Salz, Basilikum
Fr: Eier in Senfsauce und Kartoffeln 1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15-20 min kochen 2. Eier in kochendem Wasser 6-7 min garen, abschrecken und pellen 3. 4 EL Butter in einem Topf schmelzen, Mehl unter Rühren zugeben, Brühe und Sahne langsam einrühren und ca. 15 min leicht köcheln. Die Sauce mit 4 TL Senf und Salz, etwas Zucker würzen. Eier in Senfsauce geben und kurz erwärmen, mit	800 g	Kartoffeln
	8	Eier
	6 EL	Butter
	3 EL	Mehl
	600 ml	Gemüsebrühe

Petersilie bestreuen und mit Kartoffeln servieren.	100 ml	Sahne		
		Senf, Salz, Zucker, Petersilie		
Sa: Türkische Linsensuppe	300 g	Kartoffeln		
1. Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln	200 g	Möhren		
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken	je 1	Zwiebel, Knoblauchzehe		
Öl in einem großen Topf erhitzen. Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.	250 g	rote Linsen		
3. Linsen zugeben und kurz mitrösten; mit Brühe ablöschen und ca. 20min köcheln lassen; Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken und Zitrone abschmecken	1 l	Gemüsebrühe		
	1	Zitrone		
		Öl, Salz, Pfeffer, Petersilie, Chiliflocken		
So: Gemüsepfanne mit Hähnchen	600 g	Hähnchenbrustfilet		
1. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen	je 2	Zwiebeln, Knoblauchzehen		
2. Hähnchenbrustfilet waschen und in Würfel schneiden; auf Hygiene achten! Zwiebeln, Knoblauch schälen und fein würfeln; Paprika, Zucchini, waschen und würfeln; Champignons putzen und vierteln	2	gelbe Paprika		
3. Hähnchen von allen Seiten anbraten; Zwiebeln und Knoblauch mitdünsten, Paprika, Zucchini, und Pilze zugeben und anbraten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen	2	Zucchini		
4. Sahne unterrühren und würzen; Nudeln unterheben und servieren.	300 g	Champignons		
	200 g	Sahne		
	400 g	Nudeln (z.B. Penne)		
		Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Olivenöl, Gemüsebrühe		

Einkaufsliste

Menge	Produkt	✓	Menge	Produkt	✓
1 kg	Mehl		300 g	Reis	
1	Kürbis (700 g)		250 g	Rote Linsen	
500 g	Möhren		1 Glas	Erdnussbutter	
250 g	TK-Brokkoli Röschen oder 500 g frischer Brokkoli		10	Eier	
4	Tomaten		250 g	Butter	
200 g	Feta-Käse		250 g	Mozzarella oder Käse	
500 g	Nudeln (Penne)		1 l	Milch	
500 g	Spaghetti		300 g	Sahne	
1,5 kg	Kartoffeln		600 g	Hähnchenbrustfilet	
2	Zucchini			Gemüsebrühe	
300 g	Champignons			Trockenhefe, Zucker	
4	Paprika (rot, gelb)			Zwiebeln, Knoblauch	
1gr+1kl	Dosen Pizzatomaten			Öl, Senf, Zitrone, Currypaste, Petersilie, Basilikum, italienische Kräuter	
2	Dosen Kokosmilch		Gewürze:	Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Oregano, Currypulver, Paprikapulver,	