

# Einkaufszettel für die ganze Woche

---

## Wer's noch nicht zu Hause hat, braucht

- Weißwein- oder Apfelessig
- Olivenöl
- Sonnenblumenöl
- Zitronensaftkonzentrat
- Salz
- Pfeffermühle nebst Inhalt
- Paprikapulver, rosenscharf
- Majoran, getrocknet und gerebelt
- Muskat, gemahlen
- Instant-Gemüsebrühe (Pulver)
- Weißer Pfeffer, gemahlen
- Sojasauce
- Semmelbrösel alias Paniermehl
- Backpapier
- Küchentrepp alias Küchenrolle

## Gemüse

- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 1 große Strauchtomate
- 1 gelbe Paprika
- 1 Gurke (wenn sie an beiden Enden hart ist, hält sie länger)
- 2 Zwiebeln rot, 2 Zwiebeln weiß
- 1 Bd. Karotten
- 1 kleiner Eissalat
- 1 Knolle Ingwer
- 1 l Gemüsesaft
- 1 Glas Cornichons
- 1 Glas eingeweckte Mungbohnenkeimlinge

## Kräuter

- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Koriander (für den, der's mag)
- 1 Bd. Dill
- 1 Bd. Oregano
- 1 Bd. Basilikum
- 1 Bd. Thymian
- 1 Bd. Rosmarin
- 1 Bd. Estragon
- 1 Bd. marokkanische Minze
- 1 Bd. Zitronenmelisse

## Fleisch, Fisch und Eier

- 1 Ring Fleischwurst oder Stadtwurst (im Original: 2 Paar Regensburger)
- 400 g Rinderhackfleisch
- 250 g Garnelenschwänze (geschält und tiefgefroren)
- 1 Ei aus Freilandhaltung

## Milchprodukte

- 250 g Emmentaler am Stück

## Kohlenhydrate

- 1 Packung Couscous
- 5 Tiefkühlbrezen zum Aufbacken
- 1 kg Kartoffelsalat mit Essig und Öl (Fertigprodukt)
- 100 g Glasnudeln