

Einkaufszettel für die Osterwoche

Wer's noch nicht zu Hause hat, braucht

- Weißwein- oder Apfelessig
- Olivenöl
- Sonnenblumenöl
- Zitronensaftkonzentrat
- Honig
- Salz
- Kräutersalz
- Pfeffermühle nebst Inhalt
- Instant-Gemüsebrühe (Pulver)
- Paprikapulver, rosenscharf
- Zimtpulver
- Cayennepfeffer
- weißer Pfeffer, gemahlen
- Oregano, getrocknet und gerebelt
- Kräuter der Provence
- Majoran, getrocknet und gerebelt
- Kümmel, gemahlen
- Muskat, gemahlen
- Nelken, gemahlen
- 1 Glas scharfe Pfefferonen
- 1 Glas Piri piri
- 1 Glas Sambal Oelek
- Mehl
- Backpulver
- 1 Pkg. Mandeln, ganz
- Ketchup

Obst und Gemüse

- 2 gelbe Paprika, 2 rote Paprika, 3 grüne Paprika
- 1 Netz weiße Zwiebeln
- Radieschen
- 2 große Tomaten
- 1 kleiner Eissalat
- 1 Knolle Knoblauch
- 3 Zucchini
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln (5 Stück)
- 1 Bd. Karotten
- 1 Netz mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 1 Banane, möglichst unreif
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 Glas Oliven, entsteint
- 2 Dosen Pizzatomen

- 1 Dose Mandarinorangen
- 1 kleine Dose Ananasstücke
- 1 Pkg. Blattspinat, tiefgefroren
- 1 Pkg. Broccoli, tiefgefroren

Kräuter

- 2 Bd. glatte Petersilie

Fleisch, Fisch und Eier

- 250 g Garnelenschwänze, geschält und tiefgefroren
- 2 Regenbogenforellen, tiefgefroren
- 4 Eier aus Freilandhaltung
- Kalbsbrät, 200 g
- Lammhüfte, ca. 400 g

Milchprodukte

- H-Milch, 1,5% Fett
- Butter, 250 g
- Butterschmalz
- Gorgonzola, 150 g
- Reibekäse
- Parmesan, gemahlen

Kohlenhydrate

- Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
- Bandnudeln
- Basmati-Reis
- 2 Pizzen Margherita, tiefgekühlt
- 1 Baguette zum Aufbacken
- Nockerlgrieß
- Löffelbiskuits, 100 g
- Kleine österliche Süßigkeiten wie z.B. Zuckereier

Zubehör

- eine kleine Auflaufform
- eine Springform Ø 18 – 20 cm
- Backpapier
- Gefrierbeutel und Drahtclips zum Verschließen