

Speiseplan Nr. 1: Die Winterwoche – Einkaufsliste

In der Einkaufsliste werden Standardprodukte wie Zucker, Pfeffer, Salz, Essig und Öl nicht aufgezählt! Mengenangaben beziehen sich auf das Rezept für 2 Personen.

3 rote Zwiebeln
800 g weiße Zwiebeln
1 kleine Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
1 Limette
1 Ananas
4-5 Bio-Orangen
1/2 Bund frischer Koriander (oder Petersilie)
1/2 Bund frisches Basilikum
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund frische Minze
1 Handvoll frische glatte Petersilie
1 kleiner Kopf Rotkohl
500 g Brokkoli
ca. 500-600 g Rote Bete (geschält + vorgekocht)

10 Eier (davon 2 für Eigelb)
500 g schwarze Pasta (es geht natürlich auch normale Pasta)
250 g Gnocchi
100g Wildreis (oder frisches Baguett)
100 g Mandeln (im Ganzen)

Zum Würzen & Verfeinern:
gemahlener Kümmel
1 TL rosa Pfeffer
einige rote Chilifäden
2 kleine rote Chilischoten
1 TL Korianderkörner
Currypulver
Cayennepfeffer (od. scharfes Paprikapulver)
Preiselbeeren (a.d.Glas – 2 EL)
Cr me fraiche oder Sauerrahm (Verzieren der Suppe)
200 ml Weißwein
850 ml Gemüsebrühe

Butter zum anbraten
Beilage: Schwarzbrot, Baguett
Nachspeise: Schokoladenpudding mit Banane