

Kochen für die Familie

Plan: Woche 14 (4 Personen)

Samstag vegetarisch	Sonntag Fleisch	Montag vegetarisch	Dienstag Mix	Mittwoch Geflügel	Donnerstag Suppe/Salat	Freitag Fisch
Tomaten-Mozarella-Salat mit frischem Ciabatte	Paella (KfdF 68)	Quarkknödel mit Fruchtsoße *	Gemüse-Lasagne (KfdF 220)	Curry-geschnetzeles mit Reis (KfdF 129)	Käsesuppe **	Heilbutt unter Kartoffelhaube mit Rote Beete (KfdF 145)

*<http://www.chefkoch.de/rezepte/255071100748521/Quarkknoedel.html>

**<http://dann-mahlzeit.blogspot.com/2008/08/ksesuppe.html>

Einkaufsliste Woche 14

Vorräte	Fleisch/Fisch	speziell Rezepte	Obst/Gemüse	Gewürze	Haushaltsartikel
Olivenöl	4 Hähnchenbrustfilets	2 gr Pkt Mozzarella	6-8 Tomaten	1 D Safranfäden	
250 g Rundkornreis	200 g Knoblauchwurst	250 g Quark	500 g TK Erbsen	³ / ₄ l Hühnerbrühe	
Butter	8 Garnelen	1 Ciabatte	2 rote Paprika	Salz	
2 Eier	400 Putengeschnetzeltes	Lasagneplatten	1 Fleischtomate	Pfeffer	
Mehl	1 Pk Speck	1 Pk geraspelter Gouda	4 Zwiebeln	Thymian	
2 Pk Vanillezucker	600 g Hackfleisch halb/halb	1 D Kokosmilch	2 unbehandelte Zitrone	Muskatnuss	
Milch	4 Heilbuttfilets	6 Pk Kräuterschmelzkäse	1 Gl Schattenschmorellen	Curry	
Reis		50 g Emmentaler	6 Möhren	Genüsebrühe	
			1 kl Zucchini	Dill	
			1 gelbe Paprika	Schnittlauch	
			Mangold		
			1 D stückige Tomaten		
			1 Bd Suppengemüse		
			1 Pk Champignons		
			3 gr Kartoffeln		

<http://dann-mahlzeit.blogspot.com/>