

# einkaufsliste - wochenplan frisch gekocht

Obst	Gemüse	Milchprodukte
1 Orange <input type="checkbox"/>	2 Jungzwiebeln <input type="checkbox"/>	1,5l Clever Milch <input type="checkbox"/>
3 Bio-Zitronen <input type="checkbox"/>	5 Gelbe Zwiebeln <input type="checkbox"/>	1 Pck Clever Buttermilch <input type="checkbox"/>
250g Himbeeren <input type="checkbox"/>	4 Rote Zwiebeln <input type="checkbox"/>	2 Pck Clever Butter <input type="checkbox"/>
1kg Clever Äpfel <input type="checkbox"/>	10 Knoblauchzehen <input type="checkbox"/>	3 Pck Clever Crème Fraiche <input type="checkbox"/>
300g gemischte TK-Beeren <input type="checkbox"/>	1,3kg Erdäpfel, festkochend <input type="checkbox"/>	2 Pck Clever Sauerrahm <input type="checkbox"/>
	1,1kg Erdäpfel, mehlig <input type="checkbox"/>	6 Pck Clever Joghurt <input type="checkbox"/>
	1 Pck Kresse <input type="checkbox"/>	1 Pck Clever Topfen mager <input type="checkbox"/>
	1kg Cherrytomaten <input type="checkbox"/>	2 Pck Clever Topfen 20% <input type="checkbox"/>
	5 Tomaten <input type="checkbox"/>	1 Pck Clever Frischkäse <input type="checkbox"/>
	1,2kg Karotten <input type="checkbox"/>	2 Pck Clever Mozzarella <input type="checkbox"/>
	200g Petersilienwurzeln <input type="checkbox"/>	550g Clever Feta <input type="checkbox"/>
	1 Salatgurke <input type="checkbox"/>	50g Clever Grana Padano <input type="checkbox"/>
	200g Zucchini <input type="checkbox"/>	75g Clever Emmentaler <input type="checkbox"/>
	1,5kg Melanzani <input type="checkbox"/>	100g Clever Gauda <input type="checkbox"/>
	400g Kohlrabi <input type="checkbox"/>	200g Clever Cottage Cheese <input type="checkbox"/>
	3 Selleriestangen <input type="checkbox"/>	100g Clever Blauschimmelkäse <input type="checkbox"/>
	400g Rotkraut <input type="checkbox"/>	1 Pck Clever Schlagobers <input type="checkbox"/>
	400g Weißkraut <input type="checkbox"/>	
	180g rote Spitzpaprika <input type="checkbox"/>	
	2 Stk Häpelsalat <input type="checkbox"/>	
	200g Rucola <input type="checkbox"/>	
	550g vorgegarte Rote Rüben <input type="checkbox"/>	
	450g Clever Junge TK-Erbisen <input type="checkbox"/>	
Fleisch, Fisch & Eier	Getreideprodukte	Kräuter und Gewürze
60g Clever Ungarische Salami <input type="checkbox"/>	8 Stk Weißbrotscheiben <input type="checkbox"/>	1 Bund Minzblätter <input type="checkbox"/>
600g Rinderfaschirtes <input type="checkbox"/>	4 Stk Schwarzbrotcheiben <input type="checkbox"/>	1 Stock Schnittlauch, im Topf <input type="checkbox"/>
400g Hühnerbrustfilets <input type="checkbox"/>	120g Clever, Universalmehl <input type="checkbox"/>	1 Stock Petersilie, im Topf <input type="checkbox"/>
600g Schweinsschnitzel <input type="checkbox"/>	500g Clever griffiges Mehl <input type="checkbox"/>	1 Stock Basilikum, im Topf <input type="checkbox"/>
400g Wildlachsfilets, tiefgekühlt <input type="checkbox"/>	300g Clever glattes Mehl <input type="checkbox"/>	2 HV Dillfähnchen <input type="checkbox"/>
29 Eier <input type="checkbox"/>	1 Pck Clever Semmelbrösel <input type="checkbox"/>	5 EL Rosmarinnadeln <input type="checkbox"/>
1 Pck frischer Germ <input type="checkbox"/>	30g Speisestärke <input type="checkbox"/>	2 EL Thymianblätter <input type="checkbox"/>
	1 Pck Clever Strudelteigblätter <input type="checkbox"/>	2 HV Korianderblätter <input type="checkbox"/>
	175g Polenta <input type="checkbox"/>	1 Gemüsesuppenwürfel <input type="checkbox"/>
		600ml Rindsfond <input type="checkbox"/>
		2TL Paprikapulver, scharf <input type="checkbox"/>
		1 Pck Schwarzer Pfeffer <input type="checkbox"/>
		2 TL Cayennepfeffer <input type="checkbox"/>
		1 Pck Chili aus der Mühle <input type="checkbox"/>
		2 TL gerebelter Majoran <input type="checkbox"/>
		1 TL Zimt <input type="checkbox"/>
		2 Prisen Muskat <input type="checkbox"/>
		2 Lorbeerblätter <input type="checkbox"/>
		1 TL Currypaste <input type="checkbox"/>
Öle, Essig & Konserven	Backwaren und Sonstiges	Notizen
1 Fl Clever Sonnenblumenöl <input type="checkbox"/>	130g Haselnusskerne <input type="checkbox"/>	
1 Fl Clever Olivenöl <input type="checkbox"/>	20g Walnusskerne <input type="checkbox"/>	
1 Fl Clever Rapsöl <input type="checkbox"/>	40g Mandelkerne <input type="checkbox"/>	
1 Gl Clever getr. Tomaten <input type="checkbox"/>	70g Sesam <input type="checkbox"/>	
2 Gl Clever geschälte Tomaten <input type="checkbox"/>	5 EL Staubzucker <input type="checkbox"/>	
1 Dose Kichererbsen <input type="checkbox"/>	320g Kristallzucker <input type="checkbox"/>	
1 Dose Clever Kidneybohnen <input type="checkbox"/>	2 TL Backpulver <input type="checkbox"/>	
1 Dose Clever Mais <input type="checkbox"/>	1 Pck Vanillezucker <input type="checkbox"/>	
1 Glas Clever Oliven, schwarz <input type="checkbox"/>	1 Pck Bourbon-Vanillezucker <input type="checkbox"/>	
1 Pck Tomatenmark <input type="checkbox"/>	200g Haferflocken <input type="checkbox"/>	
1 Fl Clever Tafellessig <input type="checkbox"/>	15g Sultaninen <input type="checkbox"/>	
1 Fl Clever Apfelessig <input type="checkbox"/>	1 Pck Trockengeram <input type="checkbox"/>	
1 Fl Clever Rotweinessig <input type="checkbox"/>	1 Fl Clever Blütenhonig <input type="checkbox"/>	
1 Fl Clever Balsamico <input type="checkbox"/>	1 Pck Clever Apfelsaft <input type="checkbox"/>	
2 TL Estragonenf <input type="checkbox"/>	1 Pck Clever Orangensaft <input type="checkbox"/>	
2TL Dijon Senf <input type="checkbox"/>	1 Pck Karottensaft <input type="checkbox"/>	
1 Pck Mayonnaise <input type="checkbox"/>		
1 Dose Clever Ananasscheiben <input type="checkbox"/>		
1 Gl Clever Preiselbeerkompott <input type="checkbox"/>		
400g Zwetschgenröster <input type="checkbox"/>		

1 HV = 1 Handvoll

Pck = Packung

Gl = Glas

Fl = Flasche

Anmerkung: Zutaten für 4 Personen nach Wochenpeiseplan