



Einkaufsliste für 4 Personen:

Basics

Es gibt jeden Tag einen Beilagensalat. Momentan haben leider nur Feldsalat und Postelein Saison. Postelein ist meistens nur in der Biokiste oder auf dem Markt zu bekommen. Kaufe für deine Familie so viel Salat wie ihr wirklich esst und das was ihr mögt. Ich führe das nicht täglich neu auf.

=> Salat für jeden Tag nach deinem Geschmack

Dressing:

Senfdressing

4 EL Apfelessig
8 EL Rapsöl
1 TL Ahornsirup (optional)
1 Knoblauchzehe gepresst oder
fein geschnitten
2-3 TL Senf, mild
Salz
Pfeffer

Walnussdressing

4 EL Apfelessig
8 EL Rapsöl
4 EL gehackte Walnüsse
Evtl. Zwiebeln oder Knoblauch
1 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Montag:

Hasen-Pesto

150g Feldsalat
70g Walnüsse
1 Packung Vollkornnuudeln
Oliven- oder Rapsöl

Wenn du Pesto magst, verdoppele die Menge dann kannst du morgen Quarkküchlein mit Pesto essen.



Dienstag: Quarkküchlein

Vegetarisch

300 g Quark oder fertiger Kräuterquark
1 Bund Schnittlauch
1 Ei
150 g Dinkelvollkornmehl
4 EL Olivenöl
Kräutersalz

Vegane Variante

400 g Seidentofu Bioladen/Reformhaus
200 g Dinkelvollkornmehl
1 Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl
Kräutersalz

Die Küchlein schmecken auch kalt. Ihr könnt auch die doppelte Menge zubereiten.

Mittwoch:

Teufelsbohnen

200 g Räuchertofu alternativ Schinkenspeckwürfel
2 große Zwiebeln
1kg gegarte weiße Bohnen (gibt es fertig im Glas)
2 EL Olivenöl
80-100 g Tomatenmark
700 ml Tomatenpassata
1 Bund Basilikum (alternativ getrocknet)
50 g Sonnenblumenkerne
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, optional
Salz,
Kurkuma (optional)
Chiligelwürz (optional)
eventuell noch etwas Wasser, wenn es zu trocken ist.

Donnerstag: Piraten-Chili

440 g Kidneybohnen
220 g Maiskörner
400 g Tofu
2 Zwiebeln
Ca. 50 ml Olivenöl
200 g Tomatenmark



700 ml passierte Tomaten
1 EL getrockneter Oregano
6 TL Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Meersalz

Tipp dazu passen Taco-Chips ;-)

Freitag

Pfirsich-Curry

8 festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
200 g Erbsen (TK)
Salz, Pfeffer
1-2 TL mildes Currysauce
125 ml Mandeldrink oder Milch
300 ml Gemüsebrühe
8 Pfirsichhälften (Konserve ohne Zucker)

Alle Rezepte stammen aus Abenteuer Küche. Wer das Buch besitzt, kann sich auch im online Bereich, einen Wochenplan zum ausfüllen runterladen.