

# EINKAUFSLISTEN FRÜHLING

Hier finden Sie – zuerst nach Tagen unterteilt und zum Schluss jeweils als Gesamtliste – die Zutaten, die Sie für die in den Wochenplänen vorgeschlagenen Rezepte benötigen. Kleinmengen (unter 50 g) werden ohne exakte Mengen angegeben. Zutaten für zusätzliche Kuchen, Kekse oder Eis, die Sie unter der Woche frei wählen können, sind hier nicht enthalten und müssen je nach Rezept ergänzt werden.

Einkaufsliste Montag	Einkaufsliste Dienstag	Einkaufsliste Mittwoch	Einkaufsliste Donnerstag	Einkaufsliste Freitag	Einkaufsliste Samstag	Einkaufsliste Sonntag
2 Zitronen 2 Orangen 2 Bananen 1 Birne 2 Pflaumen	2 Äpfel 1½ Zitronen  200 g Champignons 1 kleiner Brokkoli 1 Karotte 3 Zucchini 8 große grüne Mangoldblätter ½ Fenchelknolle ¼ Sellerieknolle 1 Pastinake 20 g Ingwer	200 g Blaubeeren 150 g Erdbeeren 2 Bananen 1 Zitrone ½ Orange  500 g Buschbohnen 400 g Champignons 300 g Strauchtomaten 2 Romatomen 200 g Babyspinat 1 kleiner grüner Eichblattsalat	2 Äpfel 1 Birne 1 kleine Ananas 1½ Zitronen  500 g frischer Blattspinat 350 g kleine Rote Beten (Randen) 1 kleiner Blumenkohl 1 Gurke ½ Fenchelknolle 1 mehligkochende Kartoffel 60 g Ingwer 20 g frische Kurkuma	3 Orangen 3 Äpfel 2 Limetten ½ Zitrone 2 reife Avocados 1 Granatapfel  500 g Topinambur 500 g festkochende Kartoffeln 600 g mehligkochende Kartoffeln 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln 10 eher kleine Strauchtomaten 2 Auberginen 70 g Ingwer 20 g frische Kurkuma	2 Orangen  400 g frischer Blattspinat 200 g Sojasprossen 1 kleiner Blumenkohl 9 Karotten 8 Tomaten (Strauch-, Roma-) 3 rote Paprika 2 Zucchini 1 Fenchelknolle ½ Sellerieknolle 10 braune Champignons 6 Shiitakepilze 1 rote Chilischote	300 g Rucola 200 g festkochende Kartoffeln 8 kleine Strauchtomaten 3 kleine Zucchini 2 Karotten 1 kleine Fenchelknolle 1 Sellerieknolle 1½ Zitronen  1 Bund glatte Petersilie Basilikum  300 g (1 Päckchen) tiefgefrorener veganer Blätterteig (Moin) 250 g pflanzliche Margarine (Alsan) frische Hefe Sojamilch Vanille Sojamilch
1½ Bund glatte Petersilie 1 Zweig Thymian	1½ Bund glatte Petersilie 1 Zweig Thymian 2 Zweige Estragon 2 Zweige Rosmarin 4 Lorbeerblätter	1 Bund glatte Petersilie ½ Bund Basilikum ½ Bund Bohnenkraut ½ Bund Estragon 1 Zweig Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie 1 Bund frischer Koriander ½ Bund Thymian einige Zweiglein Brunnenkresse 5 frische Shisoblätter oder eingelegte Shisoblätter oder Basilikum 3 Stängel Zitronengras 1 kleines Aloe-Vera-Blatt (oder 5 EL Aloe-Vera-Saft)	1½ Bund frischer Koriander 1 Bund glatte Petersilie 1 Bund Kerbel ½ Bund Basilikum 3 Zweige Thymian 3 Zweige Rosmarin 3 frische rote Chilischoten	2 Bund glatte Petersilie 2 Zweige Rosmarin Thymian Oregano Salbei	800 g Dinkelmehl Type 630 200 g Süßlupinen-Schrot 150 g Buchweizenmehl 100 g Polentagrieß 75 g Semmelbrösel 50 g Haferflocken 280 g Zartbitterkuvertüre (Rapunzel) 25 g Mandeln, gemahlen 10 g getrocknete Pilze 8–12 Cornichons
1 Paket (300 g) tiefgefrorener veganer Blätterteig (Moin) 200 g Veggie Gyros (Viana) 3 EL pflanzliche Margarine (Alsan) Sojamilch	200 g Tofu 500 ml Kokoswasser 200 ml Reismilch	100 g Tofu 125 g pflanzliche Margarine (Alsan) 80 g vorgegarte Maronen	250 g Jasminreis 230 ml Kokosmilch	750 g Sojajoghurt (Sojade) 200 g Seidentofu	400 g Tofu 100 g pflanzliche Margarine (Alsan) 25 g Sauerteig (selbstgemacht) oder ½ Päckchen Natursauerteig 1 Würfel frische Hefe	550 g Dinkelmehl Type 630 250 g Vollkorndinkelmehl 200 g Polentagrieß 1 Dose (400 g) gestückelte Tomaten Sonnenblumenkerne 25 g getrocknete Pilze
200 g Arborio-Reis 180 g Jasminreis 4 EL Hefeflocken (Naturata) 100 g getrocknete griechische Oliven (Thrumba) 10 Datteln weißer Sesam	200 g altbackenes Baguette 60 g Semmelbrösel 100 g Haferflocken 150 g Cashewkerne 150 g Mandeln, ganz 75 g Thaibonnet-Reis 50 g Apfelfringe, getrocknet	320 g Spaghetti 300 g Arborio-Reis 150 g Haferflocken 200 g Cashewkerne 180 g Mandeln, gemahlen 80 g Dinkelmehl Type 630 40 g Kokosflocken 40 g Kakaopulver 100 g Zartbitterkuvertüre (Rapunzel) 100 g Semmelbrösel	Olivenöl Sesamöl geröstetes Sesamöl Genmai Su (japanischer Reisessig) weißer Sesam schwarzer Sesam Meersalz	250 g Quinoa 100 g rote Linsen 50 g Maulbeeren 50 g Rosinen 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten Kichererbsenmehl Reismehl	550 g Dinkelmehl Type 630 250 g Vollkorndinkelmehl 200 g Polentagrieß 1 Dose (400 g) gestückelte Tomaten Sonnenblumenkerne 25 g getrocknete Pilze	Olivenöl Sonnenblumenöl 60 g Rohrohrzucker Agavendicksaft Hefeflocken (Naturata) Kartoffelstärke mittelscharfer Senf Sambal Oelek Oregano, gerebelt Gomasio Meersalz
50 ml Weißwein Olivenöl weißer Balsamicoessig Safranfäden Meersalz schwarzer Pfeffer aus der Mühle	50 ml Weißwein Olivenöl Sonnenblumenöl 50 ml Reissirup Tahin (Sesampaste) 2 EL Hefeflocken (Naturata) Speisestärke 1 Zimtstange Zimt, gemahlen 1 Vanillestange Kreuzkümmel Meersalz	Hefeflocken (Naturata) 60 g Rohrohrzucker Agavendicksaft ½ Päckchen Backpulver Natron Olivenöl Sonnenblumenöl weißer Balsamicoessig schwarzer Pfeffer aus der Mühle Meersalz		Olivenöl Sonnenblumenöl Sesamöl Hefeflocken (Naturata) körniger Senf Reissirup Kreuzkümmel, gemahlen Koriander, gemahlen Kurkuma, gemahlen gelbe Senfsamen Meersalz	80 ml Rotwein 50 g Hefeflocken (Naturata) Olivenöl Sonnenblumenöl Sesamöl Shoyu-Sojasauce Tomatenmark Tahin (Sesampaste) grüner Pfeffer Kreuzkümmel Kreuzkümmel, gemahlen Kurkuma, gemahlen Chilipulver Paprika edelsüß Meersalz	



# WOCHEN-EINKAUFLISTE FRÜHLING

8 Orangen  
8 Zitronen  
2 Limetten  
7 Äpfel  
4 Bananen  
2 Birnen  
2 Pflaumen  
1 kleine Ananas  
200 g Blaubeeren  
150 g Erdbeeren  
2 reife Avocados  
1 Granatapfel

1½ kg Strauchtomaten + 4 Romatomaten  
800 g Topinambur  
700 g festkochende Kartoffeln  
200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
650 g mehligkochende Kartoffeln  
800 g Champignons  
500 g Buschbohnen  
900 g frischer Blattspinat  
300 g Rucola  
200 g Sojasprossen  
200 g Babyspinat  
1 kleiner grüner Eichblattsalat  
350 g kleine Rote Beten (Randen)  
14 Karotten  
14 kleine Zucchini  
2 kleine Köpfe Blumenkohl  
1 kleiner Brokkoli  
3 Fenchelknollen  
3 Chicorée  
5 rote Paprikaschoten  
2 Auberginen  
2 Sellerieknollen  
2 Pastinaken  
1 Gurke  
8 große grüne Mangoldblätter  
6 Shiitakepilze  
150 g Ingwer  
40 g frische Kurkuma  
4 frische rote Chilischoten

9 Bund glatte Petersilie  
3 Bund frischer Koriander  
2 Bund Basilikum  
2 Bund Thymian  
1 Bund Bohnenkraut  
1 Bund Estragon  
1 Bund Kerbel  
1 Bund Rosmarin  
1 Zweig Oregano  
1 Zweig Salbei  
einige Zweiglein Brunnenkresse

5 frische Shisoblätter oder eingelegte Shisoblätter oder Basilikum  
4 Lorbeerblätter  
3 Stängel Zitronengras  
1 kleines Aloe-Vera-Blatt (oder 5 EL Aloe-Vera-Saft)

700 g Tofu  
200 g Seidentofu  
750 g Sojajoghurt (Sojade)  
600 g (2 Päckchen) tiefgefrorener veganer Blätterteig (Moin)  
575 g pflanzliche Margarine (Alsan)  
200 g Veggie Gyros (Viana)  
500 ml Kokoswasser  
230 ml Kokosmilch  
200 ml Reismilch  
140 ml Sojamilch Vanille  
80 ml Sojamilch  
80 g vorgegarte Maronen  
1 Würfel frische Hefe  
25 g Sauerteig (selbstgemacht) oder ½ Päckchen Natursauerteig

1½ kg Dinkelmehl Type 630  
250 g Vollkorndinkelmehl  
150 g Buchweizenmehl  
500 g Arborio-Reis  
430 g Jasminreis  
75 g Thaibonnet-Reis  
320 g Spaghetti  
300 g Haferflocken  
300 g Polentagrieß  
250 g Quinoa  
200 g Süßlupinen-Schrot  
100 g rote Linsen  
235 g Semmelbrösel  
200 g altbackenes Baguette  
Kichererbsenmehl  
Reismehl  
Kokosflocken  
Sonnenblumenkerne  
50 g weißer Sesam  
schwarzer Sesam  
Kakaopulver  
380 g Zartbitterkuvertüre (Rapunzel)  
350 g Cashewkerne  
200 g Mandeln, gemahlen  
150 g Mandeln  
50 g Apfelringe, getrocknet  
50 g Maulbeeren  
50 g Rosinen  
10 Datteln  
1 Päckchen Backpulver  
500 g Meersalz

120 g Rohrohrzucker  
80 g Reissirup  
1 Dose (400 g) gestückelte Tomaten  
100 g getrocknete griechische Oliven (Thumba)  
50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
35 g getrocknete Pilze  
8–12 Cornichons

100 ml Weißwein  
80 ml Rotwein  
1 l Olivenöl  
300 ml Sonnenblumenöl  
100 ml Sesamöl  
geröstetes Sesamöl  
weißer Balsamicoessig  
Genmai Su (japanischer Reissessig)  
Shoyu-Sojasauce  
Tomatenmark  
körniger Senf  
mittelscharfer Senf  
grüner Pfeffer  
Sambal Oelek  
Tahin (Sesampaste)  
150 g Hefeflocken (Naturata)  
Kartoffelstärke  
Speisestärke  
Natron  
Agavendicksaft  
1 Zimtstange  
Zimt, gemahlen  
1 Vanillestange  
Kreuzkümmel  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Koriander, gemahlen  
Kurkuma, gemahlen  
gelbe Senfsamen  
Lorbeerblätter  
Oregano, gerebelt  
Safranfäden  
Chilipulver  
Paprika edelsüß  
Gomasio  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

