

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 (Thrumba)
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

