

EINKAUFSLISTEN SOMMER

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
½ Zitrone 1 Orange 1 Banane	1½ Zitronen 2 Orangen 2 Blutorangen 2 Mangos	1½ Orangen 1 Banane 500 g Erdbeeren	2½ Zitronen 1 Orange 2 Äpfel (z. B. Pink Lady)	4 festfleischige Pfirsiche 1 Zitrone ½ Orange 250 g Erdbeeren 250 g Himbeeren	150 g Himbeeren 1½ Zitronen 1 Birne 1 kleine Ananas	1050 g Erdbeeren 4½ Zitronen 3 Avocado 10 Orangen
750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln 500 g Kirschtomaten 6 Strauchtomaten 3 Karotten 1 Fenchelknolle 3 Kohlrabi, Blätter ¼ Sellerieknolle 1 Pak Choi 300 g Blattspinat 20 g Ingwer 1 rote Chilischoten	6 Champignons 3 Zucchini 8 Bundkarotten 2 Karotten 2 Selleriestangen 80 g Ingwer 30 g frische Kurkuma 4 rote Chilischoten	2 vorwiegend festkochende Kartoffeln 800 g festkochende Kartoffeln 500 g grüner Spargel 400 g Süßkartoffeln 400 g Erbsen in der Schote (oder 200 g Tiefkühlerbsen)	150 g Buschbohnen 10 Austernpilze 5 Topinambur 3 Zucchini 2 Strauchtomaten 1 Karotte ¼ Selleriestangen ½ Fenchelknolle 2 kleine Kohlrabi 1 mehligkochende Kartoffel 100 g Feldsalat 50 g Ingwer 1 rote Chilischoten	4 Romatomaten 3 Zucchini 2 Fenchelknollen 1 Bund Rucola	300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln 250 g Kirschtomaten 8 Kräuterseitlinge 2 Strauchtomaten 2 Selleriestangen 2 rote Paprika 2 rote Spitzpaprika 1 Zucchini ¼ Sellerieknolle 400 g Babyspinat 250 g Feldsalat Ingwer	400 g Austernpilze 250 g Zuckerschoten 4 Tomaten 4 große Artischocken 3 kleine Rote Beten (Randen) 1 Aubergine 1 kleine Gurke 1 Bund Radieschen
1 Bund frischer Koriander 1 Bund Estragon	3 Bund frischer Koriander 1 Bund frische Minze 3 Zweige Thymian	8 Champignons 2 Tomaten 2 Petersilienwurzeln 1 Karotte 50 g Ingwer 20 g frische Kurkuma 1 rote Chilischote	½ Bund Petersilie 1 Bund frischer Koriander 1 Bund Thymian 2 Zweige Rosmarin	½ Bund Petersilie ½ Bund Basilikum 2 Zweige Thymian 2 Zweige frischer Oregano 1 Zweig Rosmarin	1 Bund roter Basilikum 1 Bund Rucola	2 Bund Petersilie ¼ Bund frische Minze 3 Zweige Rosmarin 2 Zweige Basilikum
20 g pflanzliche Margarine (Alsan) 700 ml Reismilch 660 ml Kokosmilch 400 ml Sojamilch Natur	400 g Tofu Natur 500 ml Reismilch 300 g Basmatireis 200 g Glasnudeln (aus Mungbohnen) 150 g Amarant-Pops 50 g geschälte Pistazien	Rosmarin 400 g Räuchertofu 300 g tiefgefrorener veganer Blätterteig (Moin)	2½ Bund Petersilie 1 Bund frischer Koriander 1 Bund Thymian 2 Zweige Rosmarin	400 g Dinkelmehl (Type 630) 320 g Spaghetti 70 g Chia-Samen 80 g eingelegte getrocknete Tomaten 100 g Gomasio Hefeflocken (Naturata) Kakaonibs	500 g Dinkelmehl (Type 630) 50 g Hartweizengrieß 40 g Zedernnüsse oder Pinienkerne 150 g eingelegte getrocknete Tomaten 10 g frische Hefe 70 ml Olivenöl 40 g Hefeflocken (Naturata) scharfer Senf Kurkuma, gemahlen Kreuzkümmel, gemahlen Rosmarin, getrocknet Paprika edelsüß Superfoods nach Wunsch: Spirulina, Weizen-graspulver und Hanfsamen Meersalz	310 ml Sojamilch Vanille 50 g pflanzliche Margarine (Alsan) 1 Würfel frische Hefe
125 g rote Linsen Sesam 80 g Zartbitterschokolade Erdnusscreme (cremig)	Kakaonibs Cranberrys Gojibeeren 20 runde Blätter Reispapier	40 g pflanzliche Margarine (Alsan) Sojamilch Vanille	400 g Tofu Natur 400 g Seitan am Stück (z. B. von Svadesha) 10 g frische Hefe	80 g eingelegte getrocknete Tomaten 100 g Gomasio Hefeflocken (Naturata) Kakaonibs	70 ml Olivenöl 40 g Hefeflocken (Naturata) scharfer Senf Kurkuma, gemahlen Kreuzkümmel, gemahlen Rosmarin, getrocknet Paprika edelsüß Superfoods nach Wunsch: Spirulina, Weizen-graspulver und Hanfsamen Meersalz	½ toskanisches Weißbrot oder 500 g Baguette 650 g Weizenmehl (Type 405) 400 g Roggenmehl 250 g süßer Reis 200 g eingelegte getrocknete Tomaten 125 g gemahlene Mandeln 80 g Rosinen 50 g Mandeln, ganz Johannisbrotkernmehl
Olivenöl Rapsöl geröstetes Sesamöl Muskatnuss Kurkuma, gemahlen Koriander, gemahlen gelbe Senfsamen schwarzer Pfeffer aus der Mühle Natron Hefeflocken (Naturata) Meersalz	Olivenöl 8 EL Sesamöl nativ geröstetes Sesamöl 12 EL Agavendicksaft 8 EL Tamari-Sojasauce 100 g Kakaobutter Sesam Meersalz	Sesam 100 g Cashewkerne	500 g Dinkelmehl (Type 630) 250 g Langkornreis 100 g Walnüsse Kürbiskerne	50 ml Weißwein Olivenöl Sonnenblumenöl 70 g weißes unpasteurisiertes Miso Tomatenmark Agavendicksaft rosa Pfeffer Oreganoblättchen Lorbeerblätter 1 Vanilleschote Meersalz	100 ml Olivenöl Sonnenblumenöl Rapsöl Apfelessig körniger Senf Agavendicksaft 150 g Rohrohrzucker 150 g weißes Tahin (Sesampaste) Koriandersamen Kardamom, gemahlen Kreuzkümmel Piment, gemahlen Zimt, gemahlen 2 Vanilleschoten Schwarzer Pfeffer aus der Mühle Natron Meersalz	100 ml Olivenöl Sonnenblumenöl Rapsöl Apfelessig körniger Senf Agavendicksaft 150 g Rohrohrzucker 150 g weißes Tahin (Sesampaste) Koriandersamen Kardamom, gemahlen Kreuzkümmel Piment, gemahlen Zimt, gemahlen 2 Vanilleschoten Schwarzer Pfeffer aus der Mühle Natron Meersalz

WOCHEN-EINKAUFLISTE SOMMER

11 Zitronen
7 Orangen
4 Bananen
4 festfleischige Pfirsiche
3 Avocados
2 Blutorangen
2 Mangos
2 Äpfel (z. B. Pink Lady)
1 Birne
1 kleine Ananas
1800 g Erdbeeren
450 g Himbeeren

1200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
800 g festkochende Kartoffeln
750 g Kirschtomaten
600 g Austernpilze
500 g grüner Spargel
400 g Süßkartoffeln
400 g Erbsen in der Schote (oder 200 g Tiefkühlerbsen)
400 g Babyspinat
350 g Feldsalat
300 g Blattspinat
250 g Zuckerschoten
200 g Rucola
150 g Buschbohnen
14 Champignons
10 Zucchini
10 Strauchtomaten
8 Bundkarotten
8 Tomaten (Strauch-, Roma-)
8 Kräuterseitlinge
7 Karotten
5 Topinambur
4 große Artischocken
5 Selleriestangen
4 Romatomen
3-4 Fenchelknollen
3 kleine Rote Beten (Randen)
3 Kohlrabi
2 rote Paprika
2 rote Spitzpaprika
2 Petersilienwurzeln
1 Aubergine
1 kleine Sellerieknolle
1 Pak Choi
1 mehligkochende Kartoffel
1 kleine Gurke
1 Bund Radieschen
200 g Ingwer
50 g frische Kurkuma
7 rote Chilischoten

5 Bund frischer Koriander
5 Bund Petersilie
2 Bund Estragon
2 Bund frische Minze
2 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin
1 Bund Basilikum
1 Bund roter Basilikum
2 Zweige frischer Oregano

1200 g Tofu Natur
400 g Räuchertofu
400 g Seitan am Stück (z. B. von Svadesha)
300 g tiefgefrorener veganer Blätterteig (Moin)
200 g Sojajoghurt
1200 ml Reismilch
900 ml Kokosmilch
400 ml Sojamilch Natur
350 ml Sojamilch Vanille
110 g pflanzliche Margarine (Alsan)
100 g Kakaobutter
2 Würfel frische Hefe

1400 g Dinkelmehl (Type 630)
650 g Weizenmehl (Type 405)
400 g Roggenmehl
300 g Basmatireis
250 g Langkornreis
250 g süßer Reis
320 g Spaghetti
200 g Glasnudeln (aus Mungbohnen)
150 g Amarant-Pops
125 g rote Linsen
70 g Chia-Samen
60 g Hefeflocken (Naturata)
50 g Hartweizengrieß
½ toskanisches Weißbrot oder 500 g Baguette

100 g Zartbitterschokolade
Kakaonibs
125 g gemahlene Mandeln
100 g Gomasio (Sesamsalz)
100 g Sesam
100 g Cashewkerne
100 g Walnüsse
80 g Rosinen
50 g geschälte Pistazien
50 g Mandeln, ganz
40 g Zedernnüsse oder Pinienkerne
Kürbiskerne
Cranberrys
Gojibeeren
20 runde Blätter Reispapier
500 g Meersalz

300 ml Agavendicksaft
150 g Rohrohrzucker
Erdnusscreme (cremig)
Vollrohrzucker
430 g eingelegte getrocknete Tomaten
150 g weißes Tahin (Sesampaste)
70 g weißes unpasteurisiertes Miso

100 ml Weißwein
50 ml Rotwein
200 ml Orangensaft
800 ml Olivenöl
300 ml Sonnenblumenöl
110 ml Rapsöl
80 ml geröstetes Sesamöl
Distelöl
Apfelessig
260 ml Tamari-Sojasauce
Shoyu-Sojasauce
Tomatenmark
körniger Senf
scharfer Senf
Sambal Oelek
Natron

Muskatnuss
Kurkuma, gemahlen
Koriander, gemahlen
Koriandersamen
Kardamom, gemahlen
Kreuzkümmel
Kreuzkümmel, gemahlen
Piment, gemahlen
Zimt, gemahlen
gelbe Senfsamen
Kümmel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
rosa Pfeffer
Oreganoblättchen
Lorbeerblätter
Rosmarin, getrocknet
Paprika edelsüß
Vanilleschoten

Superfoods nach Wunsch: Spirulina,
Weizengraspulver oder Hanfsamen

