

EINKAUFSLISTEN HERBST UND WINTER

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
3 Bananen ½ Zitrone	500 g Blaubeeren 2 Bananen 1½ Zitronen 1 reife Mango	1 saurer Apfel ½ Zitrone	150 g kernlose schwarze Trauben 2 rosa Grapefruits 6 frische Feigen 3 Zitronen 3 Bananen	2 reife Mango 1 Zitrone 1 Orange	1 Zitrone 1 Orange	250 g Blaubeeren
500 g mehligkochende Kartoffeln 400 g Schwarzwurzeln 350 g Grünkohl 2 Karotten 2 Auberginen 1 Pastinake ¼ Sellerieknolle 60 g Ingwer 50 g frischer Meerrettich 2 Stängel Zitronengras	250 g Champignons 2 kleine Kohlrabi 1 Karotte 1 Petersilienwurzel 1 Rote Bete (Rande) 1 kleiner Blumenkohl 1 Zucchini 1 kleiner roter Kopfsalat	2 kg mehligkochende Kartoffeln 400 g Kräuterseitlinge 6 Champignons 6 reife Strauchtomaten 3 Rote Beten (Rande) 3 Karotten 1 Pastinake 1 kleiner grüner Friséesalat ½ Sellerieknolle 1 kleine getrocknete Chilischote	400 g Schwarzwurzeln 300 g Stangenbohnen 1 Fenchelknolle	1 Hokkaido-Kürbis 2 kleine Rondini-Kürbisse (runde Zucchini) 2 Romatomen 1 Fenchelknolle 1/2 Spitzkohl 20 g Ingwer 20 g frische Kurkuma	½ Hokkaido-Kürbis 500 g Stielmangold 300 g mehligkochende Kartoffeln 300 g Süßkartoffeln 8 große Wirsingblätter 7 Karotten 6 Romatomen 1/2 Sellerieknolle 40 g Ingwer	250 g Schlangenbohnen oder Buschbohnen 3 Romatomen 2 Auberginen 2 mehligkochende Kartoffeln 1 Karotte ¼ Sellerieknolle 90 g Ingwer 30 g frische Kurkuma 2 Chilischoten
2 Bund Kerbel	3 Bund glatte Petersilie 1 Zweig Rosmarin 1 Bund frischer Koriander	½ Bund Rosmarin ½ Bund Thymian 1 Zweig Zitronenmelisse Basilikum frischer Meerrettich	400 g Tofu Natur frische Hefe	2 Bund frischer Koriander 1 Zweig Rosmarin	1½ Bund glatte Petersilie 1 Bund frischer Koriander ½ Bund Kerbel 1 Zweig Thymian	400 g Tempeh 100 g Räuchertofu pflanzliche Margarine (Alsan) 25 g Roggensauerteig-Ansatz 5 g frische Hefe 400 ml Reismilch 160 ml Kokosmilch
400 g Seitan in Stücken (Yakso) 500 ml Dinkelmilch	800 g Sojajoghurt ohne Zucker (Sojade) 180 g pflanzliche Margarine (Alsan) 50 g Roggensauerteig-Ansatz	250 ml Sojamilch Natur 100 ml Sojasahne (Cresoy) ½ Würfel frische Hefe	300 g Dinkelmehl (Type 630) 300 g Basmatireis 125 g Jasminreis 150 g Kokosflocken 80 g Pekannüsse 60 g Mandelblättchen 60 g Rosinen	200 g getrocknete rote Bohnen 200 g Couscous 25 g Polenta 175 g Dinkelmehl (Type 630) 250 g Buchweizenmehl Pistazien goldene Leinsamen Kürbiskerne Cranberrys	400 g Tofu Natur pflanzliche Margarine (Alsan) 200 ml Sojamilch Natur 200 ml Sojasahne (Cresoy) 150 ml Kokosmilch	250 g Thaibonnet-Langkornreis 200 g Buchweizenmehl 150 g Roggenmehl 100 g Dinkelmehl (Type 630) 100 g Perlgraupen Reismehl 200 g Cashewkerne 60 g Erdnüsse
300 g Quinoa 130 g Dinkelflocken 50 g Pekannüsse Kakaopulver Palmzucker Natron	300 g Thaibonnet-Langkornreis 350 g Roggenmehl 150 g Grünkernschrot 160 g gelbe Linsen 150 g eingelegte getrocknete Tomaten 80 g Kokosflocken 50 g Semmelbrösel	500 g Roggenmehl 170 g altbackenes Weißbrot 100 g frisches Weißbrot, in hauchdünne Scheiben geschnitten 125 g Sonnenblumenkerne 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)	Olivenöl Sonnenblumenöl Sesamöl nativ Apfelessig weißer Balsamicoessig Rohrohrzucker Rosensirup Natron 15 Kardamomkapseln gemahlener Kurkuma Oreganoblättchen Meersalz	150 ml Rotwein Olivenöl Sonnenblumenöl Kürbiskernöl 100 g weißes Miso (Shiro Miso) 80 ml Tamari-Sojasauce Agavendicksaft Tomatenmark Kümmelsamen gemahlener Kreuzkümmel gemahlener Kurkuma Koriandersamen Oreganoblättchen Paprika edelsüß schwarzer Pfeffer aus der Mühle Meersalz	300 g Amarant 300 g Thaibonnet-Langkornreis 80 g Puy-Linsen 75 g gelbe Linsen 5 Datteln	Sonnenblumenöl Sesamöl nativ geröstetes Sesamöl 50 g Vollrohrzucker Reissirup Backpulver Tomatenmark Sambal Oelek Maisstärke Koriandersamen Fenchelsamen Bockshornklee 2 Lorbeerblätter Meersalz 10 Acidophilus-Kapseln oder Saft von ½ Zitrone
100 ml Weißwein Olivenöl Sonnenblumenöl Sesamöl nativ 90 ml Shoyu-Sojasauce Apfelessig Kreuzkümmel, gemahlen Zimtpulver Paprika edelsüß Meersalz	Olivenöl Sesamöl nativ Rapsöl 100 g Hefeflocken (Naturata) 100 ml Reissirup 50 g weißes Miso (Shiro Miso) Palmzucker 1 Vanilleschote gemahlener Kurkuma Oreganoblättchen rosa Pfeffer Meersalz	50 ml Rotwein Olivenöl Sonnenblumenöl Distelöl weißer Balsamicoessig Shoyu-Sojasauce Tomatenmark Oreganoblättchen Lorbeerblätter schwarzer Pfeffer aus der Mühle Meersalz			50 ml Weißwein Olivenöl Sonnenblumenöl Sesamöl nativ geröstetes Sesamöl 80 ml Tamari-Sojasauce Mirin (Reiswein) Genmai Su (Reisessig) Tomatenmark körniger Senf Sambal Oelek 1 Zimtstange 2 Vanilleschoten Kuzu (japanische Pfeilwurzel) Natron schwarzer Pfeffer aus der Mühle weißer Pfeffer aus der Mühle Meersalz	

WOCHEN-EINKAUFSLISTE HERBST UND WINTER

750 g Blaubeeren
150 g kernlose schwarze Trauben
8 Bananen
8 Zitronen
6 frische Feigen
3 reife Mango
2 Orange
2 rosa Grapefruits
1 saurer Apfel

3 kg mehligkochende Kartoffeln
300 g Süßkartoffeln
1½ Hokkaido-Kürbisse
800 g Schwarzwurzeln
500 g Stielmangold
400 g Champignons
400 g Kräuterseitlinge
350 g Grünkohl
300 g Stangenbohnen
250 g Schlangenbohnen (Asialaden)
oder Buschbohnen
8 große Wirsingblätter
14 Karotten
11 Romatomen
6 reife Strauchtomaten
4 Rote Beten (Randen)
4 Auberginen
2 Pastinaken
2 Fenchelnollen
2 kleine Kohlrabi
2 kleine Rondini-Kürbisse (runde Zucchini)
1½ Sellerieknollen
1 Petersilienwurzel
1 kleiner Blumenkohl
½ Spitzkohl
1 Zucchini
1 kleiner Kopf roter Kopfsalat
1 kleiner Kopf grüner Friséesalat
200 g Ingwer
70 g frischer Meerrettich
50 g frische Kurkuma
2 große rote Chilischoten
2 Stängel Zitronengras

6 Bund glatte Petersilie
4 Bund frischer Koriander
3 Bund Kerbel
2 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin
1 Bund Basilikum
1 Zweig Zitronenmelisse

1,2 kg Tofu Natur
100 g Räuchertofu
400 g Tempeh
400 g Seitan in Stücken (Yakso)
800 g Sojajoghurt ohne Zucker (Sojade)
200 g pflanzliche Margarine
500 ml Dinkelmilch
400 ml Reismilch
450 ml Sojamilch Natur
300 ml Sojasahne (Cresoy)
310 ml Kokosmilch
1 Würfel frische Hefe
75 g Roggensauerteig-Ansatz

1,1 kg Dinkelmehl (Type 630)
500 g Roggenmehl
450 g Buchweizenmehl
800 g Thaibonnet-Langkornreis
300 g Basmatireis
125 g Jasminreis
300 g Quinoa
300 g Amarant
200 g Couscous
130 g Dinkelflocken
100 g Perlgraupen
25 g Polenta
250 g gelbe Linsen
80 g Puy-Linsen
200 g getrocknete rote Bohnen
170 g altbackenes Weißbrot
100 g frisches Weißbrot
50 g Semmelbrösel
Reismehl
230 g Kokosflocken
125 g Sonnenblumenkerne
weißer Sesam
goldene Leinsamen
Kakaopulver
130 g Pekannüsse
200 g Cashewkerne
60 g Erdnüsse
60 g Mandelblättchen
60 g Rosinen
Cranberrys
Kürbiskerne
Pistazien
5 Datteln
500 g Meersalz
150 ml Reissirup
80 g Rohrohrzucker
70 g Palmzucker
50 g Vollrohrzucker
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
150 g eingelegte getrocknete Tomaten

150 ml Weißwein
200 ml Rotwein
60 ml Mirin (Reiswein)
500 ml Olivenöl
300 ml Sonnenblumenöl
250 ml Sesamöl nativ
50 ml geröstetes Sesamöl
Erdnussöl
Kürbiskernöl
Rapsöl
Distelöl
100 ml Apfelessig
50 ml weißer Balsamicoessig
Genmai Su (Reisessig)
160 ml Tamari-Sojasauce
90 ml Shoyu-Sojasauce
120 g Tomatenmark
körniger Senf
Sambal Oelek
150 g weißes Miso (Shiro Miso)
100 g Hefeflocken (Naturata)
Maisstärke
Natron
Agavendicksaft
Rosensirup

Kümmelsamen
gemahlener Kreuzkümmel
gemahlener Kurkuma
Kardamomkapseln
gemahlener Kardamom
gemahlener Piment
Koriandersamen
Fenchelsamen
Bockshornklee
2 kleine getrocknete Chilischoten
Zimtpulver
1 Zimtstange
3 Vanilleschoten
Kuzu (japanische Pfeilwurzel)
Oreganoblättchen
Lorbeerblätter
Paprika edelsüß
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
weißer Pfeffer aus der Mühle
rosa Pfeffer
10 Acidophilus-Kapseln oder Saft von ½ Zitrone

