

GEMÜSE & OBST

- 2 rote Paprika
- 6 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 150 g frischen Spinat
- Petersilie (gerne auch TK)
- 1 rote Trauben
- 1 x Granatapfelkerne
- Rosmarin

EINKAUFLISTE

AUS DER KÜHLUNG

- 3 Eier
- 240 g Naturjoghurt
- 100 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 330 g Butter
- 100 g Speisequark

VON DER KÄSETHEKE

- 260 g geriebenen Käse,
- 250 g geriebenen Cheddar
- 370 g geriebenen Parmesan
- 3 x Hartkäse
- 2 x Weichkäse

GEWÜRZE

- Oregano
- Rosmarin
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Cayennepfeffer
- Thymian
- Pfeffer
- Petersilie
- Chili
- Curry
- Ingwer
- Kurkuma
- Cumin
- Basilikum
- Majoran

KONSERVEN

- 1 x Apfelessig
- 1x Tomaten aus der Dose
- 1 x Tomatenmark
- 300 x Gemüsebrühe
- 200 g Kichererbsen
- 1x Worcester-Sauce
- 160 ml roten Traubensaft
- 1 x Balsamico-Essig
- 1 Flasche Olivenöl
- 1 x mittelscharfer Senf
- 1 x Honig

TROCKENE ZUTATEN

- 1x Trockenhefe (1 Päckchen)
- 1 x Brauner Zucker
- 1 x Dinkelmehl (Type 680)
- 1 x Weizenmehl (Type 550)
- 100 g rote Linsen (getrocknet)
- 100 g Haferflocken
- 25 g Natron
- 1 x Sesam
- 1 x Nachos