Einkaufsliste für tester5

Mo 12.10.2009 - So 18.10.2009

kochplaner

DEINE PERSÖNLICHE EINKAUFSLISTE

http://www.kochplaner.de

Menge	*Einheit*	*Zutat*	*verwendet in:*
Gewürze + getrocknete Kräuter			
1	Msp	Cayennepfeffer	Chinesische Reispfanne mit Salat
		Pfeffer, schwarz	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren Lachs mit Meerrettichsauce und Reis Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat Schweinefiletpfanne mit Spätzle
		Salz	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren Lachs mit Meerrettichsauce und Reis Schweinefiletpfanne mit Spätzle
1	Pr	Salz	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
Fisch			
4	Stk	Lachsfilet, frisch	Lachs mit Meerrettichsauce und Reis
Eier			
13	Stk	Ei	Chinesische Reispfanne mit Salat Kaiserschmarrn mit Apfelmus Lachs mit Meerrettichsauce und Reis
Getränke			
125	ml	Weißwein	Schweinefiletpfanne mit Spätzle
Käse			
12	Stk	Käse, scheiben	Schweinefiletpfanne mit Spätzle
40	g	Parmesan, gerieben	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren
Gemüse			
800	g	Kartoffel, festkochend	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat

800	g	Möhren	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren
2	Stk	Möhren	Chinesische Reispfanne mit Salat
3	EL	Meerrettich	Lachs mit Meerrettichsauce und Reis
3	Stk	Paprika, rot	Paprikanudeln mit Rucola
50	g	Rucola	Paprikanudeln mit Rucola
12	Port	Salat	Lachs mit Meerrettichsauce und Reis Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat Schweinefiletpfanne mit Spätzle
1	Stk	Zwiebel	Chinesische Reispfanne mit Salat
Kräuter			
5	Ze	Knoblauch	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat Schweinefiletpfanne mit Spätzle
1	Bnd	Petersilie	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren
5	Zwg	Rosmarin, frisch	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
Milchprodukte			
3	EL	Butter	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren Lachs mit Meerrettichsauce und Reis
2	EL	Butterschmalz	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
200	g	Kräuterfrischkäse	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
800	ml	Milch	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
525	g	Sahne	Lachs mit Meerrettichsauce und Reis Schweinefiletpfanne mit Spätzle
Frische Nudeln, Dampfnudeln und Co			
1	Pkg	Gnocchi	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren
1000	g	Spätzle (Kühlregal)	Schweinefiletpfanne mit Spätzle
sonstiges Tiefgekühltes			
3	EL	Petersilie TK	Lachs mit Meerrettichsauce und Reis
Gemüse, TK			
100	g	Erbsen, grün TK	Chinesische Reispfanne mit Salat
Nudeln, Reis & Co			

500	g	Nudeln	Paprikanudeln mit Rucola
500	g	Reis	Chinesische Reispfanne mit Salat Lachs mit Meerrettichsauce und Reis
Konserven			
		Apfelmus	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
150	g	Sojabohnensprossen im GLas	Chinesische Reispfanne mit Salat
Essig, Öl			
4	EL	Öl	Chinesische Reispfanne mit Salat Schweinefiletpfanne mit Spätzle
		Olivenöl	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
3	EL	Olivenöl	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren
4	EL	Rapsöl	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren Paprikanudeln mit Rucola
sonst. Dauerwaren			
		Meeressalz	Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat
800	g	Mehl	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
1	EL	Pinienkerne	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren
		Puderzucker	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
		Rosinen	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
12	Port	Salatsauce	Lachs mit Meerrettichsauce und Reis Rosmarinkartoffeln mit Frischkäse und Salat Schweinefiletpfanne mit Spätzle
2	EL	Sojasoße	Chinesische Reispfanne mit Salat
100	g	Zucker	Kaiserschmarrn mit Apfelmus
Fleisch, frisch			
600	g	Hühnerbrust	Hühnerbrust mit Gnocchi und Möhren
900	g	Schweinefilet	Schweinefiletpfanne mit Spätzle
Wurst, frisch			
12	Stk	Frühstücksspeck	Schweinefiletpfanne mit Spätzle
2	Stk	Schinken, gekocht	Chinesische Reispfanne mit Salat