

Einkaufsliste Zutaten



PIZZA 350 g Empfehlung: Dr. Oetker Tradizionale

oder
 BOLOGNESE

250 g Hackfleisch
 1 Zwiebel
 1 Möhre
 250 g Passierte Tomaten
 250 g Fusilli
 500 ml Gemüsebrühe
 50 g geriebener Käse

oder
 RISOTTO

1 Zwiebel (achteln für den Quick-Cut)
 250 g Risottoreis
 500 ml Gemüsebrühe (2 TL)
 150 g Tiefkühlerbsen
 100 g geriebener Parmesan
 50 g Butter
 Schale von einer unbehandelten Zitrone

BAUERNGULASCH

500 g Schweinenacken
 4 Kartoffeln
 1 Paprika
 2 Zwiebeln
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Senf
 1 TL Majoran
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 50 g Crème Fraîche

GEMÜSE

100 ml Wasser
 500 g Brokkoli, Möhren
 1 Ei

FRUCHTEIS

150 g tiefgefrorene Beeren
 30 g Puderzucker
 50 ml Sahne

Bitte ankreuzen.

