

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.

