



SIEMENS



Einkauf für das  
Wochenmenü

## Einkauf für das Wochenmenü:

1 Süßkartoffel  
1 kl. Römersalat  
1 rote Paprika  
1 Brokkoli  
3 Möhren  
2 Zwiebeln  
1 Frühlingszwiebel  
1 Zitrone

junge Erbsen (TK)  
Rote Bete (im Vakuum gegart)

150 g Hühnchenbrust  
150 g Lachs mit Haut  
150 g Couscous  
150 g rote Linsen  
1 Dose Kichererbsen  
300 g passierte Tomaten  
400 ml Möhrensaft

150 g Joghurt  
20 g Parmesankäse  
20 g Creme Fraiche  
1 Paket Schafskäse  
2 Eier

Baguette oder Brot nach Wunsch

Weißweinessig  
Honig  
Senf - mittelscharf  
Rapsöl  
Olivenöl

### **Gewürze:**

Garam Masala  
Ras el Hanout  
Kreuzkümmel  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### **Frische Kräuter:**

Korinander  
Kresse  
Dill  
glatte Petersilie