

Einkaufsliste für alle Rezepte

Aus dem Vorrat:

700 ml passierte Tomaten
500 ml natives, extra vergine Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Knoblauch (Knolle)
Chiliflocken
1 kleines Glas Kapern
250 g Lasagneblätter
Rotweinessig
1 Zwiebel

Frische Lebensmittel:

250 g Mozzarella
1 Topf körniger Frischkäse
60 ml Buttermilch
70 g Parmesan
300 g Schweinehackfleisch

½ Butternusskürbis (600 g)
300 g Rosenkohl
1 kleines Bund Basilikum
2 Bio-Zitrone
1 Granatapfel
200 g frischer Grünkohl, gezupft, verschiedene Farben

2 Dosen braune Linsen á 400 g
20 g Pistazien
20 g ganz, blanchierte Haselnüsse
30 g getrocknete Steinpilze
300 g Vollkornpasta (Penne)