

## Vorschau für die nächste Woche / ab 20.03.2018



### Family

- > Bataviasalat, rot
- > Kohlrabi
- > Paprika, rot
- > Sprossen Brokkoli
- > Staudensellerie

**Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:**  
 Pasta mit Sprossen Brokkoli  
 Kokossuppe mit Chinakohl



### Duo

- > Blumenkohl
- > Salatherzen Mini Romana
- > Mangold
- > Knoblauch, frisch

**Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:**  
 Gratiniertes Blumenkohl mit Sojahackbällchen



### Snacks

- > Rucola
- > Kohlrabi
- > Bananen
- > Saftorangen Salustianas
- > Grapefruit, rot Sunrise

**Mit Rezept in der Tasche, z.B.:**  
 Kohlrabisalat mit Senf-Dressing



### Obst

- > Bananen
- > Clementinen
- > Saftorangen Lane Late
- > Trauben, blau

**Mit Rezept in der Tasche, z.B.:**  
 Bananen-Schoko-Mousse-Kuchen

## Diese Woche in der Greenbag



### Family

- > Eichblattsalat
- > Blumenkohl
- > Auberginen
- > Chinakohl

**Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:**  
 Auberginen mit Datteln und Kichererbsen  
 Eichblattsalat mit Orangen



### Duo

- > Bataviasalat
- > Möhren
- > Zucchini
- > Süßkartoffeln

**Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:**  
 Bataviasalat mit Himbeervinaigrette  
 Zucchini-Tortilla  
 Süßkartoffeltaler  
 Honigmöhren mit Mohn



### Snacks

- > Saft-Blutorangen Moro
- > Schlangengurke
- > Cherryromatomaten
- > Kiwi Hayward
- > Birne Beurre Giffard

**Mit Rezept in der Tasche, z.B.:**  
 Gurken-Lachs-Sandwich



### Obst

- > Granatapfel
- > Birne Conférence
- > Äpfel Braeburn
- > Saft-Blutorangen Moro

**Mit Rezept in der Tasche, z.B.:**  
 Quarkauflauf mit Birnen



Green bag.

## Ihre Einkaufsliste für diese Woche



### Family

- > 5 Zwiebeln
- > 2 rote Zwiebeln
- > 5 Knoblauchzehen
- > 250 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- > 500 g Kartoffeln (fest kochend)
- > 1 Apfel
- > 2 Zitronen
- > 1 Limette
- > Butter
- > 400 ml Sahne
- > 80 g Parmesan
- > 2 Eier
- > Salz
- > Pfeffer
- > Zucker
- > Gemüsebrühe
- > Rapsöl
- > Olivenöl
- > 100 ml trockener Weißwein
- > Honig
- > Ahornsirup
- > 20 g getr. Pilze
- > 50 g getr. Tomaten in Öl
- > 100 g Couscous
- > 250 g Spaghetti
- > 2 Dosen bioladen\* Cubetti
- > 100 ml Orangensaft
- > Semmelbrösel



### Duo

- > 2 Zwiebeln
- > 2 Knoblauchzehen
- > 1 Kartoffel
- > 400 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- > Basilikum frisch oder TK
- > Butter
- > 200 ml Sahne
- > 150 g herzhafter Käse
- > 100 g Erbsen TK
- > 5 Eier
- > Salz
- > Pfeffer
- > Muskatnuss
- > gem. Kardamom
- > Kurkuma
- > ital. Kräuter
- > Currypulver
- > Paprikapulver edelsüß
- > Zucker
- > Rapsöl
- > Olivenöl
- > Weißweinessig
- > 100 g Sojaschnetzel
- > 250 g Fusilli
- > 200 g Spaghetti
- > Semmelbrösel
- > Speisestärke
- > 1 Dose bioladen\* Cubetti
- > 50 g getr. Tomaten