

## Vorschau für die nächste Woche / ab 23.01.2018



### Family

- > Eichblattsalat, rot
- > Tomaten
- San Marzano
- > Blumenkohl
- > Fenchel
- > Möhren
- > Auberginen

**Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:**  
 Möhrensuppe mit Kräutern  
 Auberginen Rouladen  
 Fenchel-Birnen-Gemüse mit Spaghetti



### Duo

- > Eichblattsalat, rot
- > Sauerkraut im Alubeutel
- > Brokkoli
- > Mangold

**Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:**  
 Eichblattsalat mit Orangen-Honigsauce  
 Würziges Mangold-Gemüse  
 Sauerkrautpuffer  
 Brokkoli-Pasta



### Snacks

- > Cherrytomataten
- > Bananen
- > Avocado
- > Saftorangen
- Washington Navel
- > Zitrone Primofiori

**Mit Rezept in der Tasche, z.B.:**  
 Avocado mit Blue Cheese



### Obst

- > Saftorangen
- > Kiwi Hayward
- > Avocado
- > Granatapfel

**Mit Rezept in der Tasche, z.B.:**  
 Kiwikrapfen

## Diese Woche in der Greenbag



### Family

- > Bataviasalat
- > Knollensellerie
- > Porree
- > Chinakohl
- > Steinchampignons

**Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:**  
 Sellerieschnitzel mit Preiselbeersahne  
 Porree-Buchweizenpfanne



### Duo

- > Bataviasalat
- > Kürbis Hokkaido
- > Schwarzwurzeln
- > Brokkoli

**Mit Rezepten in der Tasche, z.B.:**  
 Pikante Eierkuchen mit Kürbisfüllung



### Snacks

- > Orangen
- Washington Navel
- > Äpfel Braeburn
- > Paprika
- > Rettich

**Mit Rezept in der Tasche, z.B.:**  
 Obatzda auf Vollkornbrot



### Obst

- > Blutorangen Tarocco
- > Äpfel Antares-Dalinbel
- > Kaki Rojo
- > Bananen

**Mit Rezept in der Tasche, z.B.:**  
 Bananen-Honigkuchen-Trifle



Green bag.

## Ihre Einkaufsliste für diese Woche



### Family

- > 3 Zwiebeln
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 Chilischote
- > 2 Zitronen
- > 500 g Birnen
- > Basilikum und Petersilie, frisch oder TK
- > Gartenkräuter TK
- > 400 g Magerquark
- > 150 g Frischkäse
- > 100 ml Sahne
- > Butter
- > Salz
- > Pfeffer
- > Cayennepfeffer
- > Kurkuma
- > Fenchelsaat
- > Zucker
- > Gemüsebrühe
- > Olivenöl
- > Rapsöl
- > Crema de Balsamico
- > Balsamico bianco
- > 125 g getr. Tomaten
- > 50 g Kürbiskerne
- > Sanddornsauce
- > 500 g Spaghetti
- > 300 ml Apfelsaft
- > Birnenklax
- > Ahornsirup
- > 2-3 Tomaten aus der Dose.



### Duo

- > 1 Zwiebel
- > 1 rote Zwiebel
- > 2 Knoblauchzehen
- > 1 Chilischote
- > 700 g Kartoffeln
- > 1 Orange
- > 200 ml Milch
- > 50 g Pecorino
- > 4 Eier
- > Salz
- > Pfeffer
- > Cayennepfeffer
- > Muskatnuss
- > Rosmarin
- > Rapsöl
- > Olivenöl
- > Weißweinessig
- > Honig
- > Haferflocken
- > 50 g bioladen\*Mandelstifte
- > 400 g kurze Nudeln