

Vorschau für die nächste Woche / ab 26.09.2017



Family

- > Krull/Eichblattsalat
- > Kürbis Hokkaido
- > Möhren
- > Chinakohl
- > Pak Choy
- > Steinchampignons

**Mit Rezepten
in der Tasche, z.B.:**
Kokos-Kürbissuppe
mit Pak Choy



Duo

- > Krull/Eichblattsalat
- > Zuckermais
- > Porree
- > Mangold bunt

**Mit Rezepten
in der Tasche, z.B.:**
One-Pot-Pasta
mit Porree und Mais



Snacks

- > Äpfel Elstar
- > Birnen Williams rot
- > Tomaten
- > Zucchini

**Mit Rezept
in der Tasche, z.B.:**
Birnen-Pancakes
mit Ahornsirup



Obst

- > Granatapfel Acco
- > Birnen Abate
- > Bananen
- > Äpfel Elstar

**Mit Rezept
in der Tasche, z.B.:**
Bananenbrot
mit Nüssen

Diese Woche in der Greenbag



Family

- > Endiviensalat
- > Zucchini
- > Spinat
- > Drillinge
- > Zuckermais

**Mit Rezepten
in der Tasche, z.B.:**
Gedünsteter
Endiviensalat
Cheddar
Ofenkartoffeln
Zucchini-puffer



Duo

- > Salat Crispy
- > Blumenkohl
- > Pastinaken
- > Rote Bete

**Mit Rezepten
in der Tasche, z.B.:**
Pastinaken-
Meerrettich-
Rahmsuppe
Rote Bete Nituké
Safranrisotto mit
Romanesco



Snacks

- > Schlangengurke
- > Kohlrabi
- > Kiwis
- > Möhren
- > Bananen

**Mit Rezept
in der Tasche, z.B.:**
Vollkornspaghetti
mit Gemüse-Kokos-
Sauce



Obst

- > Äpfel Holsteiner Cox
- > Saftorangen
Valencia
- > Avocado Hass
- > Trauben Red Globe

**Mit Rezept
in der Tasche, z.B.:**
Honigtrauben auf
Joghurt-Frischkäse



Green bag.

Ihre Einkaufsliste für diese Woche



Family

- > 4 Zwiebeln
- > 2 rote Chilischoten
- > 3 Knoblauchzehen
- > 1 Zitrone
- > 1 Limette
(oder Zitrone)
- > 3 Kartoffeln
- > Milch
- > 120 g mittelalter Gouda
(125 g gekochter Schinken, nach Geschmack)
- > 1 Pack. Blätterteig TK
- > 5 Eier
- > Salz
- > Pfeffer
- > getr. Thymian
- > Koriandersaat
- > 6 Nelken
- > gem. Ingwer
- > Zucker
- > Rapsöl
- > bioladen*Kokosöl
- > Weißweinessig
- > Senf
- > rote Currypaste
- > 400 ml Kokosmilch
- > 200 g Reismudeln
- > Sojasauce
- > Sambal Badjak
(z.B. von Sanchon)
- > Cashewkerne
- > 1 Glas Mungbohnenprossen



Duo

- > 2 Zwiebeln
- > 1 rote Zwiebel
- > 1 reife Mango
- > 1 Birne
- > 2 Zitronen
- > 100 ml Sahne
- > 150 g Frischkäse
- > 250 g Räuchertofu
- > Salz
- > Pfeffer
- > Cayennepfeffer
- > Currypulver
- > Gemüsebrühe
- > Zucker
- > Olivenöl
- > Walnussöl
- > Kokosöl
- > Agavendicksaft
- > 50 g Walnusskerne
- > 200 g kurz Vollkornnudeln
(1 Pack. Garnelen, TK nach Geschmack)