

Einkaufsliste

Hinweise:

Hallo zusammen,
Herzlich Willkommen in unserer virtuellen Lagerküche!
Schön, dass ihr dabei seid! :)

Hier haben wir noch einige Hinweise für euch aufgeschrieben:

Bitte besprecht den Einkauf auf jeden Fall vorher mit euren Eltern und überprüft dabei auch, welche Zutaten ihr noch zu Hause habt.

Die Liste ist so ausgelegt, dass ihr spätestens am Samstag einkaufen könnt und ein weiteres Mal spätestens am Mittwoch.

Sofern ihr die Zutaten von "Einkauf 2" so lagern könnt, dass sie eine Woche halten (z.B. einfrieren, gut kühlen, usw.) könnt ihr diese gleich mit besorgen, dann müsst ihr nur einmal einkaufen gehen.

In der Tabelle müsst ihr lediglich die Personenzahl (blaues Feld) ändern, dann werden alle Mengen richtig berechnet.

Ihr und eure Eltern wissen am besten, welche Mengen ihr bei einem Essen benötigt. Bei starken Essern lieber eine Person mehr berechnen, bei Schwachen z.B. eine halbe weniger.

Unsere Mengen sind alle in Gramm oder Milliliter angegeben. Damit Euch das Einkaufen leichter fällt findet ihr zusätzlich bei einigen Zutaten eine "Stückangabe".

Bitte beachtet auch die Hinweise, welche wir bei den Zutaten dazu geschrieben haben.

Während des Einkaufens müsst ihr zwischen "V1 und V2" sowie "V3 und V4" jeweils eine Variante auswählen.

V1 und V2 lassen sich auch gut kombinieren, dann aber bitte die Mengen etwas reduzieren.

V1 (Speck weglassen) und V2 (ggf. Lachs weglassen) sind für Vegetarier und Veganer geeignet, V4 ist für Vegetarier geeignet (Veganer müssten einen Ei-Ersatz für die Bindung verwenden). Was dahinter steckt - lasst euch überraschen. :)

Beim Erstellen des Kochplanes haben wir versucht darauf zu achten, dass auch "Sonderessen" berücksichtigt werden. Bei Laktoseintoleranz bitte darauf achten immer laktosefreie Alternativen bei den Milchprodukten zu kaufen (Hartkäse ist i.d.R. laktosefrei) und bei Glutenunverträglichkeit bei allen (v.a. mehlhaltigen) Produkten auf glutenfreie ALternativen auszuweichen. Vegetarische Alternativen sind angeboten, Veganer sind bis auf -- Ihr wisst selbst eh am besten, welche alternativen Produkte Ihr verwenden könnt..

Weitere Allergien konnten wir in dieser Einkaufsliste nicht berücksichtigen - bitte achtet beim Einkaufen selbstständig darauf, auf diese Produkte zu verzichten. Bei Fragen könnt ihr euch auch gerne an uns wenden.

Wir laden euch für jeden Tag ein Rezept sowie eine Kochanleitung hoch. Anhand dieser könnt ihr dann das Gericht nachkochen.

Wir wünschen euch viel Spaß dabei! :)

Caro, Stefan, Leo, Markus, Karen, Markus, Andi, Chris

Anzahl der Personen (X) , für die ihr kocht, hier eingeben:

4

Einkauf 1 - spätestens Samstag, den 6.6.2020

✓	Gewürze	Menge 1		Menge 4		Stück		Anmerkung
		Person	Menge Stück	Personen	Einheit	benötigt	Einheit	
	Öl	0		0	ml			zum Braten
	Olivenöl	16,66666667		67	ml			
	Salz	5		20	g			
	Pfeffer	0		0	g			
	Gemüsebrühe	0,375		2	g			Pulver
	Kräuter der Provence	0		0	g			kann - muss nicht
	Muskatnuss	0		0	g			kann - muss nicht
	Oregano	0		0	g			kann - muss nicht
	Zucker	10		40	g			
	Zitronensaft	0		0	ml			gerne auch als frische Zitronen zum auspressen
	Rosmarin	0		0	g			
	Paprikagewürz	0		0	g			
	Petersilie	0		0	g			kann - muss nicht
	BBQ-Sauce oder Ketchup	0		0	ml			Nur bei V4 - es sei denn, ihr braucht es öfter zum Essen ;)

✓	Gemüse	Menge 1		Menge 4		Stück		Anmerkung
		Person	Menge Stück	Personen	Einheit	benötigt	Einheit	
	Champignons	50		200	g			kann auch durch anderes Gemüse ersetzt werden
	Karotten	50	90	200	g	3	Stück	
	Zwiebeln	120	80	480	g	6	Stück	
	Knoblauch	2	2	8	g	4	Zehen	kann - muss nicht
	Zucchini	130	60	520	g	9	Stück	kann auch durch anderes Gemüse ersetzt werden

✓	Milchprodukte	Menge 1 Person	Menge 4 Menge Stück Personen	Einheit	Stück benötigt	Einheit	Anmerkung
	Reibekäse / Parmesan	0	0	g			gewünschte Menge für "Topping"
	Butter	62,5	250	g			
	Milch	195	780	ml			Veganer: bitte Sojamilch verwenden
	Mozarella	185	740	g			
	Bergkäse	75	300	g			
	Quark	125	500	g			Nur bei V1 - bei Laktoseintoleranz ist auch griechischer Joghurt gut
	Schlagsahne	40	160	ml			
	Babybel	22	22	88	4	Stück	
	Emmentaler, gerieben	100	400	g			Nur bei V4 - Veganer: durch veganen Käse ersetzen

✓	Fleisch	Menge 1 Person	Menge 4 Menge Stück Personen	Einheit	Stück benötigt	Einheit	Anmerkung
	Salami oder Schinken	30	120	g			Vegetarier/Veganer: durch Gemüse ersetzen (z.B. Aubergine, Zucchini, Paprika, Artischocken)
	Hackfleisch / Linsen	50	200	g			Vegetarier/Veganer: bitte Linsen verwenden
	Eier	270	60	1080	18	Stück	Veganer: bitte Sojamilch kaufen bzw. Ei-Ersatz verwenden (Bindung herstellen)

✓	Konserven	Menge 1 Person	Menge 4 Menge Stück Personen	Einheit	Stück benötigt	Einheit	Anmerkung
	Nudeln	125	500	g			nehmt eure "Lieblingsnudeln" - oder macht selber welche (s. Extrarezept)
	Tomaten, gehackt	250	1000	g			
	Mehl 550	0	0	g			
	Mineralwasser	0	0	ml			
	Röstzwiebeln	25	100	g			gewünschte Menge für "Topping"
	Hefe	3	42	12		Würfel	Alternativ: Trockenhefer und im größten Notfall Backpulver
	Mais	20	80	g			
	Apfelmus	0	0	g			gewünschte Menge für "Topping"
	Puderzucker	0	0	g			gewünschte Menge für "Topping"
	Rosinen	0	0	g			gewünschte Menge für "Topping"
	mittelfeiner Grünkernschrot	200	800	g			Nur bei V4

Einkauf 2 - spätestens Mittwoch, den 10.6.

✓	Gemüse	Menge 1		Menge 4		Stück		Anmerkung
		Person	Menge Stück	Personen	Einheit	benötigt	Einheit	
	Kartoffeln	220	35	880	g	26	Stück	am Besten große Kartoffeln, dann weniger
	Schnittlauch	0		0	g			
	Paprika	90	160	360	g	3	Stück	kann auch durch anderes Gemüse ersetzt werden
	Gurke	40	150	160	g	2	Stück	Nur bei V1
	Radieschen	40	20	160	g	8	Stück	Nur bei V1
	Cocktailtomaten	40	20	160	g	8	Stück	Nur bei V2
	Schalotten	120	30	480	g	16	Stück	Nur bei V2

✓	Fleisch	Menge 1		Menge 4		Stück		Anmerkung
		Person	Menge Stück	Personen	Einheit	benötigt	Einheit	
	Maultaschen	150	120	600	g	5	Stück	Große Maultaschen (ggf. Maultaschen vegetarisch/vegan/glutenfrei nehmen)
	Lachsfilet	70		280	g			Nur bei V2 (Vegetarier/Veganer: ggf. weglassen)
	Hackfleisch	100		400	g			Nur bei V3
	Frühstücksspeck	20	10	80	g	8	Stück	Nur bei V3 - in Scheiben