

EINKAUFLISTE

EXOTISCH

DEINE BASICS

- QUINOA
- COUSCOUS
- JUNGER KNOBLAUCH
- SÜSSKARTOFFEL
- ROTE ZWIEBEL
- OLIVENÖL (KALTGEPRÉSST)
- KOKOSMILCH
- HARISSAPASTE
- KICHERERBSEN (GLAS)

SÜSSKARTOFFEL-BOHNEN-SANDWICH S. 104

- 2 Bio-Limetten
- 1 reife Avocado
- 150 g schwarze Bohnen (aus der Dose)

BURRATA-MANGO-SALAT S. 106

- 1 kleine reife Mango
- 150 g Pflück- oder Wildkräutersalate
- 2 Burrata (à 125 g)

CHILI-COUSCOUS MIT GEBACKENER AUBERGINE S. 108

- 1 Aubergine
- 100 g mildes Ajvar (Paprikapaste)
- 50 g geriebener Parmesan

QUINOA MIT ZWEIERLEI BLUMENKOHL S. 109

- 2 Orangen
- 1 kleiner Kopf Blumenkohl (ca. 700 g)
- 1 Bund Dill

DEINE PLUS-3-ZUTATEN

GEBACKENE AVOCADO MIT PAPRIKA-QUINOA S. 110

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 kleine Avocado
- 100 g Panko (japanische Weißbrotflocken)

KALBS-FALAFEL AUF SÜSSKARTOFFELSTAMPF S. 112

- 200 g Kalbshackfleisch
- 3 Msp. gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 6 EL Kichererbsenmehl

MAROKKANISCHE WURSTPFANNE S. 114

- 150 g grüne Bohnen
- 150 g Kirschtomaten
- 4 kleine Merguez (Lammbratwürstchen; à ca. 50 g)

LAMMKOTELETT MIT HUMMUS UND PEPERONATA S. 116

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Bund Basilikum
- 4 magere Lammkoteletts (insgesamt ca. 400 g)

MÖHREN-KOKOS-SÜPPCHEN MIT HUHN S. 118

- 1 Maishähnchenbrust (ca. 225 g)
- 3 Möhren
- 2 EL Madras Currypulver

RINDERHÜFTE MIT MAIS-TOMATEN-EINTOPF S. 120

- 200 g Rinderhüfte
- 2 Maiskolben
- 4 vollreife Tomaten

GARNELEN-CURRY MIT AUBERGINEN S. 121

- 10 Garnelen (8/12er, ohne Kopf, mit Schale, ca. 500 g)
- 1 Aubergine
- 2 EL gehackter Koriander

SPINAT-MINZ-SÜPPCHEN MIT RÄUCHERLACHS S. 122

- 6 Zweige Minze
- 150 g Babyspinat
- 200 g Räucherlachs

FISH & CHIPS MIT HARISSA-GURKEN S. 126

- 2 Kabeljaufilets (à 125 g)
- 2 Salatgurken
- 1 kleiner Bund Dill

KICHERERBSEN-SALAT MIT SARDINEN S. 127

- 300 g bunte Kirschtomaten
- 1 Bund Koriander
- 150 g Sardinenfilets im eigenen Saft (Dose)

CEVICHE VOM WOLFSBARSCH S. 128

- 2 Limetten
- 300 g Wolfsbarschfilet (Sushi-Qualität)
- 1 Bund Koriander