

# BATCH COOKING

# Einkaufsliste

## Gemüse

- 800ml passierte Tomaten
- 5 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln, 1 weiße
- 5 Knoblauchzehen
- 600g Kidneybohnen
- Bunter Wintersalat
- eingelegte Zwiebeln
- 
- 
- 
- 

## Getreide

- 400g Spaghetti
- 360g weißer Reis
- 1 Brot (Sauerteigbrot)
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Gewürze

- Chilipulver
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- Gemüsebrühe
- geräuchertes Paprikapulver
- schwarze Sesamkörner
- handvoll fr. Basilikum
- handvoll Koriander
- schwarzer Sesam
- 
- 

## Sonstiges

- Olivenöl
- 1 Burrata
- 150g Soja Geschnetzeltes
- 120g Creme Fraiche
- 70g Walnüsse
- 1 Halloumi
- 1 Pck. Tacos
- 
- 
- 
- 

## Obst

- 3 Limetten (Saft)
- 1 Orange
- 1/2 Granatapfel
- 2 Avocado
- 1 Grapefruit o. Pomelo
- 
- 
- 
- 
- 
-