

Datum nicht vergessen!!!

# Einkaufsplan

Leittextthema (Überschrift) angeben!

Datum: 23.04.2020

Vor- und Nachname angeben!

Leittextthema: „Bella Italia – Essen wie im Urlaub“

Name: Max Mustermann

Gerichte: *Italienisches Cordon bleu, Tomatensalat, Frischkäse-Tomaten-Töpfchen*

italienisches Cordon bleu

Tomatensalat

Frischkäse-Tomaten-Töpfchen

Bedarf (alle Zutaten der Rezepte aufschreiben)	Zutaten im Grundvorrat vorhanden		Neukauf (genaue Mengenangabe, Gleiches zusammenfassen, vermerken, was von anderen bestellt wird)
	ja	nein	
1 Knoblauchzehen	X		
2 Tomaten		X	5 Tomaten
1 Pck. Mozzarella		X	1 Pck. Mozzarella
4 Hähnchenfilets		X	4 Hähnchenfilets
½ Bund Basilikum		X	1 Topf Basilikum
4-5 EL Mehl	X		
2 Eier		X	1 x 4-er Eier
50 g Parmesan		X	1 Stück Parmesan
50 g Semmelbrösel	X		
4 EL Olivenöl	X		
500 g kleine Tomaten		X	Insg. 600 g gelbe und rote Kirschtomaten
½ Bd. Petersilie od. Basilikum		X	s. o.
2-3 EL Balsamico-Essig	X		
1 TL Salz	X		
1 Pr. Pfeffer	X		
½ TL Zucker	X		
6 EL Olivenöl	X		
2 Blatt Gelatine	X		
150 g Schmand		X	1 B. Schmand
150 g Ziegenfrischkäse		X	150 g Ziegenfrischkäse
1 Zitrone		X	1 Zitrone
1 Knoblauchzehen	X		
Salz und Pfeffer	X		
1 Zwiebel	X		
300 g Strauchtomaten		X	s. o.
1 EL Olivenöl	X		
1-2 TL Tomatenmark	X		
1 EL hellen Balsamico	X		
2 Blatt Gelatine	X		
8 Stiele Thymian		X	1 Schale Thymian
Salz, Pfeffer, Zucker	X		
2 gelbe und rote Kirschtomaten		X	s. o.

ALLE Lebensmittel genauso aufschreiben, wie sie im Rezept stehen!

Grundvorrat genau überprüfen (s. r.!).

Gleiche Zutaten zusammenrechnen!

Lebensmittel genau benennen – Farbe, BIO, Pute, TK, ....!

Gerichte unterteilen!

Seitlich mit dem jeweiligen Gericht beschriften!

Gleiche Zutaten zusammenrechnen!

Passende Mengenangaben verwenden!

Gerichte genau angeben!

LM im Neukauf so hinschreiben, wie man sie im Geschäft kaufen kann (s. Beiblatt)!!!

• Schreibe auch Einkäufe für die Tischdekoration dazu!

- Agar-Agar
- Backpulver
- Balsamico-Essig dunkel
- Balsamico-Essig hell
- Blattgelatine
- Essig
- Gelatine
- Gemüsebrühe
- Haferflocken
- Kakao
- Knoblauch
- Mehl
- Olivenöl
- Puddingpulver
- Puderzucker
- Rapsöl
- Sahnesteif
- Semmelbrösel
- Senf
- Sonnenblumenöl
- Soßenbinder (hell + dunkel)
- Stärkemehl/Speisestärke
- Tomatenmark
- Tortenguss
- Vanillezucker
- Versch. Gewürze
- Zucker
- Zwiebeln