21 – Tage - Challenge

Einkaufstag Woche 2: Dienstag oder Mittwoch vor dem Kochen

Mittwoch: Pastinaken-Thymian-Suppe (doppelt kochen und einfrieren)

Donnerstag: Quinoa mit Pilzcremesoße, dazu Salat (Quinoa und Pilze doppelt kochen)

Freitag: Antipasti-Hirse-Teller, dazu Salat (ggf. Hirse doppelt kochen für Sonntag)

Samstag: Blumenkohl-Bohnen-Curry mit Quinoa

Sonntag: Gemüse-Dal (doppelt kochen und einfrieren), dazu ggf. Hirse

Einkaufsliste

- 1400 g Pastinaken
- 5 Handvoll frische Pilze (z.B. braune Champignons, Steinpilze oder Austernpilze)
- 2 rote oder gelbe Paprikaschoten
- 2 Kaki-Früchte (im Sommer Pfirsiche oder 4 Aprikosen oder Feigen)
- optional 1 Knolle Fenchel
- 1 mittelgroßer Blumenkohl oder 600 g tiefgekühlt
- 300g Prinzessbohnen, frisch oder tiefgekühlt
- 1 Zitrone
- 1 kleines Stück Ingwer
- 8 Zweige Thymian oder 2 TL getrocknet
- 4 Stängel frische glatte Petersilie
- 8 Scheiben weizenfreies Vollkornbrot (die Hälfte würfeln und einfrieren)
- optional 250 g Schafsjoghurt zum Gemüse-Dal

Für den Salat als Beilage bitte S. 68 – 71 beachten und je nach Salatlust der Mitessenden einkaufen. Z.B.:

- 1 Kopfsalat oder 2 Romana-Salatherzen
- Salatzugaben wie Paprika, Gurke, Möhren, Kräuter etc. nach Belieben (siehe Seite 68)
- Dressingzutaten nach Belieben

Vorratsliste

- 240 g gelbe oder rote Linsen
- 480 g Quinoa
- 200 g Hirse, 400 g wenn als Beilage zum Dal
- 5 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 800 g geschälte Tomaten (z.B. aus der Dose)
- 600 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 400 ml Kokosmilch, alternativ Mandelmilch
- 5 EL Cashewmus
- 1 Handvoll Cashewkerne
- 3 EL Mandelblättchen
- optional 2 TL geschälte Hanfsamen
- 600 ml Gemüsebrühe bzw. mildes Brühpulver ohne künstliche Aromen
- 1 EL Currypaste ohne künstliche Aromen, (ich liebe Thai-Paste von Arche)
- 4 EL entsteinte Oliven
- mildes Kokosfett oder Ghee/Butterschmalz, Olivenöl
- Ahornsirup
- Cayennepfeffer, Koriander-, Nelken-, und Kurkumapulver, getrockneter Majoran

21 – Tage - Challenge

Einkaufstag Woche 3: Donnerstag oder Freitag vor dem Kochen

Montag: Quinoamuffins (aus dem Tiefkühler), dazu Salat

Dienstag: Spaghetti mit grünen Bohnen, dazu Salat

Mittwoch: Belugalinsensalat, dazu Salat

Donnerstag: Pastinaken-Thymian-Suppe (aus dem Tiefkühler)

Einkaufsliste

- 320 g Belugalinsen
- 400 g Spaghetti (z.B. aus Dinkel, Emmer, Vollkornreis oder Mais)
- 300 g Prinzessbohnen, tiefgekühlt
- 4 Stängel Bohnenkraut, alternativ 2 TL getrocknete
- 120 g Büffelmozzarella
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 1 Mango oder 3 Handvoll kernlose Weintrauben
- 1 Bund Radieschen
- 1 Handvoll frische glatte Petersilie oder Dill
- 2 - 3 Zitronen

Für 3 Tage Salat bitte S. 68 – 71 beachten und je nach Salatlust der Mitessenden einkaufen. Z.B.:

- 3 - 6 Salatherzen oder Chicorée
- Salatzugaben wie Paprika, Gurke, Möhren, Kräuter etc. nach Belieben (siehe Seite 68)
- Dressingzutaten nach Belieben

Vorratsliste

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl

21 – Tage - Challenge

Einkaufstag Woche 3: Donnerstag oder Freitag vor dem Kochen

Freitag: Gemüsesandwiches (Variante 1 und 2 pro Person)

Samstag: Nudeln mit schneller Asia-Soße

Sonntag: Gemüse-Dal (aus dem Tiefkühler)

Einkaufsliste

- optional 1/2 kleiner Kopf Rotkohl
- mind. 8 EL Sauerkraut, möglichst probiotisch, also nicht pasteurisiert
- 5 Möhren
- 4 Avocados
- 8 – 16 Scheiben weizenfreies Vollkornbrot (je nachdem, ob 1 oder 2 Gemüsesandwiches pro Person geplant sind
- 1 kleiner Kopf Blattsalat oder 2 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll frische Kräuter (z.B. Petersilie)
- 1 gelbe oder grüne Zucchini
- 1 - 2 Salatgurken
- 16 getrocknete Soft-Tomaten oder eingelegte getrocknete Tomaten
- 200 g Glasnudeln (alternativ 1 große Zucchini oder 2 große Kohlrabi)
- 2 Paprikaschoten
- 2 Limetten

Vorratsliste

- 1 Frühlingszwiebel
- Erdnusskerne (alt. Schwarze Sesamsamen)
- Erdnussmus (alt. Cashewmus)
- Tamari
- Tahin
- Ahornsirup