

# 21 <sup>★</sup>leckere Rezepte <sup>★</sup> für die Woche!

mit **NATUR  
GUT**



## Einkaufsliste Für 2 Portionen

Alle **markierten** Zutaten findest du im **Naturgut** Sortiment von **PENNY!**

### Obst & Gemüse

- 800 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- 250 kg Kartoffeln**
- 300 g Süßkartoffeln
- 300 g Karotten**
- 400 g Erbsen (gefroren)**
- 250 g Prinzessbohnen
- 2 Brokkoli
- 2 Zucchini
- 2 x Paprika Mix (6 Stück)**
- 500 g Cherrytomaten**
- 2 Avocados**
- 2 Stangen Lauch
- 240 g Rucola
- 140 g Babyspinat
- 60 g Petersilie
- 40 g Basilikum
- 20 g Minze
- 3 Äpfel**
- 4 Zitronen**

- 0,5 Limette
- 2 Chilischoten
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Netz Zwiebeln**

### Getreideprodukte

- 150 g Basmatireis
- 120 g Rundkornreis
- 150 g Hartweizen Couscous**
- 600 g Spaghetti z. B.:  
Vollkorn Spaghetti**
- 200 g Penne z. B.: Vollkorn  
Penne Rigate**
- 500 g Gnocchi
- 400 g Tortellini
- 4 Weizen Tortillas
- 400 g Haferflocken**
- 6x Scheiben Brot deiner Wahl  
als Beilage

# 21 <sup>★</sup>leckere Rezepte <sup>★</sup> für die Woche!

mit **NATUR  
GUT** 



## Einkaufsliste Für 2 Portionen

Alle **markierten** Zutaten findest du im **Naturgut** Sortiment von **PENNY!**

### Trockensortiment

- 80 g Mandeln
- 20 g Haselnüsse
- 50 g Cashewkerne
- 110 g Walnüsse**
- 4 EL Chiasamen
- 60 ml Hochlandkaffee**
- 2 EL Sultaninen
- 150 ml Sojasauce

### Milchprodukte

- 200 g Butter**
- 840 g Griechischer Joghurt
- 200 ml Milch**
- 80 g Naturjoghurt**
- 90 g Quark
- 140 ml Buttermilch
- 600 ml Schlagsahne**
- 80 g Schmand

- 50 g Feta
- 360 g Parmesankäse
- 80 g geriebener Käse**
- 2 Scheiben Emmentaler**

### Fleisch

- 1,7 kg Hähnchenbrustfilet
- 4 Scheiben Rohschinken**
- 40 g Schinkenwürfel**
- 200 g Kochschinken**
- 100 g Hackfleisch gemischt**
- 240 ml Ahornsirup**
- 1 EL Agavendicksaft**
- 10 Eier
- 50 ml Orangensaft
- 200 ml Rotwein
- 250 g Tofu Natur**
- 550 ml Mandelmilch

# 21 <sup>★</sup>leckere Rezepte <sup>★</sup> für die Woche!

mit **NATUR  
GUT** 



## Einkaufsliste Für 2 Portionen

Alle **markierten** Zutaten findest du im **Naturgut** Sortiment von **PENNY!**

### Konserven

- 400 g Tomaten gewürfelt aus der Dose**
- 250 g weiße Bohnen aus der Dose
- 200 ml passierte Tomaten
- 4 TL Tomatenmark
- 50 g Ajvar
- 130 g Kichererbsen (aus der Dose)**

### Aus dem Vorrat

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Salz                     | <input type="checkbox"/> Senf              |
| <input type="checkbox"/> <b>Pfeffer</b>           | <input type="checkbox"/> <b>Honig</b>      |
| <input type="checkbox"/> <b>Olivenöl</b>          | <input type="checkbox"/> Zucker            |
| <input type="checkbox"/> <b>Rapskernöl</b>        | <input type="checkbox"/> <b>Weizenmehl</b> |
| <input type="checkbox"/> Walnussöl                | <input type="checkbox"/> Knoblauch         |
| <input type="checkbox"/> <b>Apfelessig</b>        | <input type="checkbox"/> Backpulver        |
| <input type="checkbox"/> Balsamicoessig           | <input type="checkbox"/> Backnatron        |
| <input type="checkbox"/> <b>Marmelade, z. B.:</b> | <input type="checkbox"/> Backkakao         |
| <input type="checkbox"/> <b>Sauerkirsch</b>       | <input type="checkbox"/> Kakaonibs         |
| <input type="checkbox"/> Konfitüre                | <input type="checkbox"/> Vanilleextrakt    |

- Hühnerbrühe**
- Gemüsebrühe**

### Gewürze

- Currypulver
- Knoblauchpulver
- gemahlener Ingwer
- gemahlener Kardamom
- Chiliflocken
- Zimt
- Sesam
- gemahlener Kümmel
- edelsüßes Paprikapulver
- gemahlene Muskatnuss