

Einkaufsliste – Spargel Rezepte

Für ca. 4 Personen – Mengen individuell eintragen

Gemüse & Kräuter

- _____ weißer Spargel
- _____ grüner Spargel
- _____ Cherry-Tomaten
- _____ Rispen Tomaten
- _____ Zwiebeln
- _____ Knoblauchzehen
- _____ frische Petersilie
- _____ Schnittlauch

Kohlenhydrate & Teig

- _____ Bandnudeln
- _____ Flammkuchenteig
- _____ Croissants

Milchprodukte

- _____ Sahne
- _____ Schmand
- _____ geriebener Käse
- _____ Butter

Protein (optional)

- _____ Hähnchenbrust
- _____ Schinkenwürfel

Saucen & Flüssigkeiten

- _____ Sauce Hollandaise
- _____ Gemüsebrühe

Gewürze & Basics

- _____ Öl
- _____ Salz
- _____ Pfeffer
- _____ Zucker
- _____ Kräuter der Provence

Essig & Frisches

- _____ Essig
- _____ Bio-Zitrone