

# Einkaufsliste für schnelle vegetarische Rezepte

Für ca. 4 Personen – Mengen individuell anpassen

## **Gemüse & Kräuter**

- \_\_\_\_\_ Brokkoli (frisch oder TK)
- \_\_\_\_\_ braune Champignons
- \_\_\_\_\_ Blattspinat
- \_\_\_\_\_ Paprika
- \_\_\_\_\_ Karotten
- \_\_\_\_\_ Gurken
- \_\_\_\_\_ Tomaten
- \_\_\_\_\_ Frühlingszwiebeln
- \_\_\_\_\_ Zwiebeln
- \_\_\_\_\_ rote Zwiebeln
- \_\_\_\_\_ Knoblauchzehen
- \_\_\_\_\_ frische Petersilie

## **Kohlenhydrate & Grundzutaten**

- \_\_\_\_\_ Farfalle
- \_\_\_\_\_ Tagliatelle
- \_\_\_\_\_ Orzo
- \_\_\_\_\_ Gnocchi
- \_\_\_\_\_ Glasnudeln
- \_\_\_\_\_ Reismudeln
- \_\_\_\_\_ rote Linsen

## **Milchprodukte**

- \_\_\_\_\_ Sahne
- \_\_\_\_\_ Butter
- \_\_\_\_\_ geriebener Käse
- \_\_\_\_\_ vegetarischer Hartkäse
- \_\_\_\_\_ Schmelzkäse
- \_\_\_\_\_ Fetakäse
- \_\_\_\_\_ Eier

## **Vorrat & Saucen**

- \_\_\_\_\_ passierte Tomaten
- \_\_\_\_\_ Gemüsebrühe

## **Extras**

- \_\_\_\_\_ Erdnussmus
- \_\_\_\_\_ Erdnüsse
- \_\_\_\_\_ Sesam

## **Gewürze & Basics**

- \_\_\_\_\_ Olivenöl
- \_\_\_\_\_ neutrales Öl
- \_\_\_\_\_ Salz
- \_\_\_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_\_\_ Paprikagewürz
- \_\_\_\_\_ Zucker

## **Essig & Saucen**

- \_\_\_\_\_ Balsamico-Essig
- \_\_\_\_\_ Apfelessig
- \_\_\_\_\_ Reissessig
- \_\_\_\_\_ Sojasauce
- \_\_\_\_\_ Sriracha

## **Frische Extras**

- \_\_\_\_\_ Zitronensaft