

WOCHENPLAN

KW: 38

Montag

One Pot Pasta

Dienstag

**Dinkel-Risotto mit
Blumenkohl**

Mittwoch

Hähnchenbrust Italia

Donnerstag

Pfannenpizza

Freitag

Fusilli mit Lachs

Einkaufsliste

2 Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen, 200 g getrocknete Tomaten, 500 g frische Tomaten, Basilikum, Petersilie, 500 g Spaghetti, Parmesan

800 g Blumenkohl, 300 g Dinkel-Risotto, 750 ml Gemüsebrühe, 300 g Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 40 g Butter, 60 g Parmesan, 1 EL Currypulver, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln

800 g Mangold, 50 g Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 400 g Tomaten, 4 Hähnchenbrustfilets, 2 TL Gewürzmischung (italienisch)

250 g Mehl, 2 TL Backpulver, Basilikum, 400 g gehackte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Rotweinessig

400 g Fusilli, 300 g Räucherlachs, 70 ml Sahne, 300 g Zucchini, Saft von 1 Zitrone, Basilikum