

Greenbag. VORSCHAU & EINKAUFLISTE

FÜR DIE WOCHE
23.07. - 26.07.24

DEINE
GREENBAG!



GREENBAG DUO

Tomate rund Baylee
Möhre Neue Ernte
Mini Gurke
Blumenkohl
Kresse samenfest



GREENBAG FAMILY

Buschbohne
Möhre Neue Ernte
Blumenkohl
Kopfsalat
Kohlrabi



GREENBAG OBST

Pflaume Hiromi Red
Birne Guyot Neue Ernte
Nektarine, gelb
Apfel Juliet



GREENBAG SNACKS

Banane, gelb b*fair
Pflaume Black Amber
Landgurke
Rettich, weiß
Orange Valencia Late

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Blumenkohl-Quinoa- Salat)

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Ligurische Nudeln

Mit Rezept in der Tasche:
Grießmousse mit
Fruchtkompott

Mit Rezept in der Tasche:
Frittierter Rettich mit Gurken-
Relish

DUO EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- ca. 6 EL Basilikum, frisch o. TK
- 1 Zitrone
- 1 Ei
- 125 g b*Mozzarella
- 50 g b*Camembert
- 50 g Parmesan
- 250 g b*Quark, 40%
- 3 EL weiche Butter
- 1 EL Meerrettich a. d. Glas
- 2 EL b*Rosinen
- 30 g Nüsse, z.B. b*Kerniger Nuss-Mix
- 250 g b*Spagetti
- 200 g Quinoa
- 1-2 EL Kapern
- 250 g b*Mehl, T. 550
- 8 Scheiben helles Brot

Aus deinem Vorrat

- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Backpulver
- Senf
- Salz
- Pfeffer

FAMILY EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 rote Zwiebel
- 9 EL Petersilie, frisch o. TK
- 2 EL Schnittlauch, frisch o. TK
- 1 EL Dill, frisch o. TK
- ½ Bd. Bohnenkraut frisch oder 2 TL getrocknet
- 2 Eigelb
- 50 g Parmesan
- 80 g würziger Bergkäse, z.B. „ÖMA Heumilch Bergkäse“
- 100 ml Buttermilch
- 250 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 20 g Butter
- 250 g b*Tagliatelle
- 100 g Basilikum-Pesto a.d. Glas

Aus deinem Vorrat

- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Gemüsebrühe
- Senf
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zucker,
- Muskatnuss, frisch gerieben

Greenbag. VORSCHAU & EINKAUFLISTE

FÜR DIE WOCHE
16.07. - 19.07.24

DEINE
GREENBAG!



GREENBAG DUO

Zwiebel, weiß Neue Ernte
Paprika, rot
Zucchini
Aubergine
Porree Neue Ernte



GREENBAG FAMILY

Krull/Eichblattsalat, grün
samenfest
Romatomate Conqueror
Mini Gurke
Brokkoli



GREENBAG OBST

Wassermelone Mini
Aprikose Mirlo
Zitrone Verna
Saftorange Valencia Late



GREENBAG SNACKS

Birne Ercolini Neue Ernte
Honigmelone Cantaloupe
Pfirsich, gelb
Möhre Neue Ernte
Kresse samenfest

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Pissaladière
(Französische
Zwiebeltarte)

Mit Rezepten in der Tasche:
z.B. Pizza-Brotfladen mit
Tomaten

Mit Rezept in der Tasche:
„Kalte Ente“

Mit Rezept in der Tasche:
Pfirsich-Melonen-Smoothie
mit Seidentofu

DUO EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Petersilie, frisch o. TK
- 2 EL Schnittlauch, frisch o. TK
- 1 Handvoll Basilikum
- 2 Zitronen
- 20 g frische Hefe
- 30 g Butter
- 2 Eier, hartgekocht
- 40 g Parmesan
- 200 g b*Farfalle
- 6 Sardellenfilets
- 2 EL schwarze Oliven
- 60 g b*Erdnussmus
- 1 Glas Mais, 230 g Einwaage
- 100 g Roggenmehl, Typ 1150
- 100 ml Weißwein
- Scharfe Gewürzmischung, z.B. „Scharfmacher“
- Thymian, getr.

Aus deinem Vorrat

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl Aceto Balsamico
- Weißweinessig
- Mehl
- Gemüsebrühe
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Lorbeerblatt

FAMILY EINKAUFLISTE

Für deinen Einkauf

- 1 rote Zwiebel
- 2 Zitronen
- 100g Himbeeren, frisch o. TK
- 2 EL Dill, frisch o. TK
- 2 Handvoll Basilikum (4 EL TK)
- 21 g frische Hefe
- 40 g Butter
- 650 ml Milch
- 250 g b*Quark, 40%
- 250 g Joghurt, griech. Art
- 50 g Parmesan
- 125 g b*Mozzarella
- 75 g herzhafter Käse
- 400 g b*Farfalle
- Ital. Kräutermischung, getrocknet

Aus deinem Vorrat

- Zwiebeln
- Olivenöl
- Balsamico Bianco
- Weißweinessig
- Mehl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zucker
- Muskatnuss, frisch gerieben