



DATAGROUP

SINCE 1983

COMING OCTOBER 1ST

Einkaufsliste

(für 4 Personen)

OBST:

- 2 Kiwi
 - 100 g Erdbeeren
 - 100 g Wassermelone
 - 100 g Zuckermelone
 - 100 g Ananas
- ➔ Die Obstkomponenten können nach Geschmack und Saison ausgewählt werden.

GEMÜSE:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Paprika, rot
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Romanesco oder Brokkoli
- 100 g Kirschtomaten
- 600 g gelbe oder grüne Zucchini
- 100 g jungen Blattspinat

FLEISCH:

- 600 g Hähnchenbrust

VEGETARISCHE VARIANTE:

- 600 g Halloumi

MILCHPRODUKTE:

- 120 g Schmand
- 200 g Mini Mozzarella

GEWÜRZE:

- 2 TL Koriandersamen
- 2 TL Paprika, edelsüß
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer

BROT & BACKWAREN:

- 4 Tortilla Wraps (25 cm)

SONSTIGES:

- Rapsöl
- 100 ml Salsa Verde
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamico
- EL Walnussöl
- 100 g Schokolade 78%
- Backpapier
- Bindfaden



DATAGROUP

SINCE 1983

COMING OCTOBER 1ST

- Holzspieße
- Zipper Beutel
- Alu-Grillschale, alternativ: kleine Stilpfanne

OPTIONAL:

- Vanilleeis für das Dessert

APERITIF

für den Himbeer-Rosmarin Sirup

- 400 ml Wasser
- 200 g Zucker alternativ auch brauner Rohrzucker
- 2 Stängel frischer Rosmarin
- 1 Bio Limette davon der Saft und etwas Schale
- 500 g gefrorene Himbeeren

... Wer sich den Aufwand sparen möchte kann sich auch einen fertigen Himbeer-Sirup kaufen 😊

für den Himbeeren-Rosmarin Spritz

- 150 ml Mineralwasser
- 50 ml Himbeeren-Rosmarin Sirup
- Eiswürfel
- 1 Limette
- Stängel Rosmarin
- 100 ml Secco falls gewünscht