

Kochshow

Einkaufsliste

Kochshow Einkaufsliste

OBST, GEMÜSE & KRÄUTER

12 Stangen grünen Spargel
Rosmarin
Thymian
Salbei
Frische Blatt Petersilie (2 Bunde)
Kleine Tomaten 16 Stück
Limetten
Minze
1 Schale Erdbeeren
12 Drillinge
1 mittelgroße Zucchini
1 mittelgroße Fenchelknolle
1 kleinen Staudensellerie
2 Karotten
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika

MOLKEREI PRODUKTE

8 Scheiben Ziegenkäse mit Rinde
1 Becher Schmand
ca. 50 g Butter
1 Becher Sahne

FISCH

ca. vier gleich große Fischfilets á 150 bis 200 g
(Zander, Redsnapper oder was Ihr Fischhändler empfehlen kann)

SONSTIGES

Walnussöl oder Olivenöl
(Meer-) Salz und Pfeffer
Vanillemark oder Vanillezucker
Zucker (braun)

MATERIAL

Alufolie
Pergamentpapier