

# KOCHEN AM KRISENHERD

## EINKAUFLISTE

### Asia-Markt

- Sojaprotein getrocknet (Stückig oder als Mince)
- Kokosmilch Currypasten (Beef Rendang Paste/Gelbes Curry)
- Gewürze (Chillipulver, Cumin, Garam Masala, Paprika, Cardamom, Kurkuma, Szechuan-Pfeffer)
- Indische Fertig-Masalas
- Jasminreis/Basmatireis
- Shitake getrocknet
- Wakame Alge
- Misopaste
- Sojasoße (Kikkoman)
- Doubanjiang
- Chinkiang Essig
- Crispy Chili Öl
- getrocknete Hülsenfrüchte
- (schwarze Bohnen, Kidney, (Kicher-)Erbsen) Linsen (Rote Linsen, Tellerlinsen, Urad Daal)
- Erdnussbutter
- Reiskocher

### Supermarkt

- Brokkoli / Erbsen / Bohnen
- Mango / Ananas
- Buttergemüse
- Lachs oder anderer Fisch der Wahl
- Rosenkohl

# KOCHEN AM KRISENHERD

## EINKAUFLISTE

### Sämereien / Pflanzen für Balkon und Garten

- Tomate
- Bohnen
- Gurken
- Kartoffeln
- Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Rosmarin)
- Chilli und Zitronenbäumchen
- Salat

### Obst/Gemüse vom Markt

- Knoblauch
- Ingwer
- Salat (Rucola/Babyspinat/Chicoree)
- Rote Zwiebeln
- Orangen
- Kartoffeln
- Zitrone

*Viel Spaß beim Nachkochen!*  
*Eure Dana*