

Präseskurs Weekend von Miriam Lehner

4 Veggies

19 normal

Einkaufsliste

Backzutaten

Haselnüsse gemahlen	575 g
Fr 19.09.25 18:00 Brunslimousse für 23 TN	575 g
Mandeln (gerieben)	60 g
Sa 20.09.25 07:00 Porridge mit Früchtetopping für 12 TN	60 g
Schokoladenpulver	345 g
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	345 g
Zucker	17.3 g
Fr 19.09.25 18:00 Brunslimousse für 23 TN	5.75 g
Fr 19.09.25 18:00 Brunslimousse für 23 TN	11.5 g

Fertigprodukte

Farmerstengel	23 Stück
Fr 19.09.25 10:00 Znüni/Zvieri für 23 TN	23 Stück
Kaffee	230 g
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	230 g
Ketchup	440 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	60 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	380 g
Mayonnaise	452 g
Fr 19.09.25 12:00 französische Salatsauce für 23 TN	11.5 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	60 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	380 g
Salatsauce	6.0 dl
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	6.0 dl
Schokolade	575 g
Fr 19.09.25 18:00 Brunslimousse für 23 TN	575 g

Fleisch

Bratwurst (Kalb)	6.08 kg
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	6.08 kg

Früchte

Aprikosen	600 g
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	600 g
Bananen (Stk)	4.8 Stück
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	4.8 Stück
Cashewnüsse	460 kg
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	460 kg
Erdbeeren	2.3 kg
Fr 19.09.25 10:00 Znüni/Zvieri für 23 TN	2.3 kg
Heidelbeeren	600 g
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	600 g
Himbeeren	120 g
Sa 20.09.25 07:00 Porridge mit Früchtetopping für 12 TN	120 g
Melonen	2.3 Stück
Fr 19.09.25 10:00 Znüni/Zvieri für 23 TN	2.3 Stück
Oliven	1.2 g
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	1.2 g
Rosinen	300 g
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	300 g
Saisonfrüchte	13.8 Stück
Fr 19.09.25 10:00 Znüni/Zvieri für 23 TN	13.8 Stück
Trauben	2.9 kg
Fr 19.09.25 10:00 Znüni/Zvieri für 23 TN	2.3 kg
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	600 g
Zitronen	2.35 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	1.15 Stück
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	1.2 Stück
Äpfel	2.08 kg
Fr 19.09.25 10:00 Znüni/Zvieri für 23 TN	1.15 kg
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	690 g
Sa 20.09.25 07:00 Porridge mit Früchtetopping für 12 TN	240 g

Gemüse

Eisbergsalat	4.6 kg
Fr 19.09.25 12:00 Eisbergsalat für 23 TN	2.3 kg
Sa 20.09.25 12:00 Eisbergsalat für 23 TN	2.3 kg
Erbsen	230 g
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	230 g
Frische Champignons	1.76 kg
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	240 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	1.52 kg
Frühlingszwiebeln	9.6 g
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	9.6 g
Gurken	* 1.58 kg
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	1.2 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	2.3 Stück
Lauch	460 g
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	460 g
Pepperoni	29.5 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	4.8 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	6.9 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	1.8 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	11.4 Stück
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	4.6 Stück
Rüebli	920 g
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	460 g
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	460 g
Shitake Pilze	460 g
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	460 g
Steinpilze	345 g
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	345 g
Tomaten	* 2.16 kg
Fr 19.09.25 18:00 Tomaten-Mozarella-Salat für 12 TN	12 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	9.6 Stück
Zucchetti	13.2 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	1.8 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	11.4 Stück
Zwiebel	1.84 kg
Fr 19.09.25 12:00 französische Salatsauce für 23 TN	1.15 kg
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	690 g

Getreideprodukte

Cornflakes	230 g
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	230 g
Haferflocken	1.2 kg
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	600 g
Sa 20.09.25 07:00 Porridge mit Früchtetopping für 12 TN	600 g
Knuspermüesli	230 g
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	230 g
Mohn (gemahlen)	120 g
Sa 20.09.25 07:00 Porridge mit Früchtetopping für 12 TN	120 g

Getränke/Flüssiges

Ahornsirup	1.2 dl
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	1.2 dl
Orangensaft	5.75 Liter
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	2.3 Liter
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	3.45 Liter
Wasser	9.0 dl
Sa 20.09.25 07:00 Porridge mit Früchtetopping für 12 TN	9.0 dl
Weisswein	2.3 Liter
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	2.3 Liter

Gewürze

Balsamico-Essig	2.4 dl
Fr 19.09.25 18:00 Tomaten-Mozarella-Salat für 12 TN	2.4 dl
Bouillon (flüssig)	6.95 Liter
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	5.75 Liter
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	1.2 Liter
Bouillonwürfel	2.3 Stück
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	2.3 Stück
Curry	11.5 g
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	11.5 g
Essig	4.6 dl
Fr 19.09.25 12:00 französische Salatsauce für 23 TN	4.6 dl
Knoblauchzehen	85.4 Stück
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	6.9 Stück
Fr 19.09.25 12:00 Knoblauchbrot für 23 TN	11.5 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	6.9 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	11.5 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	6.0 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	38 Stück
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	4.6 Stück
Minze (frisch)	350 g
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	120 g
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	230 g
Olivenöl	1.94 Liter
Fr 19.09.25 18:00 Tomaten-Mozarella-Salat für 12 TN	6.0 dl
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	4.6 dl
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	1.2 dl
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	7.6 dl
Paprika	11.5 kg
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	11.5 kg
Petersilie, frische	* 290 g
Fr 19.09.25 12:00 französische Salatsauce für 23 TN	2.3 Bund
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	1.2 Bund
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	2.3 Bund
Pfeffer	46 g
Fr 19.09.25 12:00 französische Salatsauce für 23 TN	23 g
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	11.5 g
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	11.5 g
Rapsöl	1.012 Liter
Fr 19.09.25 12:00 französische Salatsauce für 23 TN	9.2 dl
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	9.2 cl
Rohrzucker	120 g
Sa 20.09.25 07:00 Porridge mit Früchtetopping für 12 TN	120 g
Safran	11.5 g
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	11.5 g
Salz	* 86.4 g
Fr 19.09.25 12:00 französische Salatsauce für 23 TN	46 g

Fr 19.09.25 18:00 Brunslimousse für 23 TN	5.75 TL
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	11.5 g
Sa 20.09.25 07:00 Porridge mit Früchtetopping für 12 TN	3.6 Prise
Sambal Oelek	4.6 dl
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	4.6 dl
Senf	12 g
Fr 19.09.25 18:00 Tomaten-Mozarella-Salat für 12 TN	12 g
Senf	463 g
Fr 19.09.25 12:00 französische Salatsauce für 23 TN	23 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	60 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	380 g
Sojasauce	9 dl
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	6 cl
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	3.8 dl
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	4.6 dl
Tomatenmark	115 g
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	115 g
Zimt	* 3.737 g
Fr 19.09.25 18:00 Brunslimousse für 23 TN	2.875 TL
Zitronensaft	3.46 dl
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	1.2 dl
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	1.38 dl
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	1.2 cl
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	7.6 cl
Zwiebeln	5.34 kg
Fr 19.09.25 18:00 Tomaten-Mozarella-Salat für 12 TN	24 g
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	230 g
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	460 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	600 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	3.8 kg
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	230 g
Öl	1.38 dl
Sa 20.09.25 07:00 Rührei für 23 TN	2.3 cl
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	1.15 dl
Gewürze/Kräuter	
Basilikum	12 g
Fr 19.09.25 18:00 Tomaten-Mozarella-Salat für 12 TN	12 g
Schnittlauch	253 g
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	230 g
Sa 20.09.25 07:00 Rührei für 23 TN	23 g

Grundnahrungsmittel

Bulgur	1.15 kg
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	1.15 kg
Eier	34.5 Stück
Fr 19.09.25 18:00 Brunslimousse für 23 TN	11.5 Stück
Sa 20.09.25 07:00 Rührei für 23 TN	23 Stück
Kartoffeln festkochend	4.6 kg
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	4.6 kg

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	3.128 kg
Fr 19.09.25 12:00 Knoblauchbrot für 23 TN	828 g
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	2.3 kg

Grundnahrungsmittel/Reis

Risottoreis	2.3 kg
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	2.3 kg

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Couscous	900 g
Fr 19.09.25 18:00 Couscoussalat mit Minze für 12 TN	900 g
Nudeln	2.99 kg
Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN	2.99 kg

Konserven

Honig	170 g
Fr 19.09.25 18:00 Tomaten-Mozarella-Salat für 12 TN	12 g
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	46 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	15 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN	95 g
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	2.3 g
Konfitüre	230 g
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	230 g
Nutella	345 g
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	345 g
gehackte Tomaten	920 g
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	920 g

Milchprodukte

Butter	748 g
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	288 g
Fr 19.09.25 12:00 Knoblauchbrot für 23 TN	115 g
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	345 g
Früchtejoghurt	1.45 kg
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	1.15 kg
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	300 g
Grillkäse (Halloumi)	750 g
Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN	750 g
Milch	4.21 Liter
Sa 20.09.25 07:00 Zmorge normal für 23 TN	2.3 Liter
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	4.8 dl
Sa 20.09.25 07:00 Rührei für 23 TN	2.3 dl
Sa 20.09.25 07:00 Porridge mit Früchtetopping für 12 TN	1.2 Liter
Nature Joghurt	2.6 kg
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	2.3 kg
Sa 20.09.25 07:00 pimp your muesli für 12 TN	300 g
Quark	2.3 kg
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	2.3 kg
Rahm	1.15 Liter
Fr 19.09.25 18:00 Brunslimousse für 23 TN	1.15 Liter

Milchprodukte/Käse

Mozzarella	300 g
Fr 19.09.25 18:00 Tomaten-Mozzarella-Salat für 12 TN	300 g
Reibkäse	863 g
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	288 g
Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN	575 g
Ricotta	1.15 kg
Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN	1.15 kg

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g

Gewürze

Salz

- Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN
- Fr 19.09.25 12:00 Knoblauchbrot für 23 TN
- Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN
- Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN
- Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN
- Sa 20.09.25 07:00 Rührei für 23 TN
- Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN

Pfeffer

- Fr 19.09.25 12:00 Risotto Tricolore für 23 TN
- Fr 19.09.25 12:00 Knoblauchbrot für 23 TN
- Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN
- Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN
- Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN
- Sa 20.09.25 07:00 Rührei für 23 TN
- Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN

Cayenne Pfeffer

- Fr 19.09.25 18:00 Folienkartoffeln mit verschiedenen Dips und Bulgur für 23 TN

Curry mild

- Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN
- Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN
- Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN

Chillipulver

- Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Käse und Gemüse) für 6 TN
- Fr 19.09.25 18:00 Grillade (Wurst und Gemüse) für 38 TN

Koriander

- Sa 20.09.25 12:00 Bami-Goreng für 23 TN

Achtung: Unter Umständen wurden die Gewürze noch nicht in allen Rezepten erfasst!