

SoLa 2024 - Men in Black von timlandolt@gmx.ch

Einkaufsliste

Backzutaten

Backpulver	25 g
Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN	25 g

Fertigprodukte

Strudelteig	525 g
Do 11.07.24 18:15 Gebackener Feta in Filoteig mit Honig & Sesam für 25 TN	525 g
Vanillecreme (fertig)	350 g
Do 11.07.24 16:00 Pudding für 25 TN	350 g
türkisches Fladenbrot	5.0 Stück
Do 11.07.24 18:15 1/5 Fladenbrot pro Person für 25 TN	5.0 Stück

Früchte

Zitronen	10.5 Stück
Do 11.07.24 18:15 Hummus für 25 TN	2.5 Stück
Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN	5.0 Stück
Do 11.07.24 18:15 Taboulé für 15 TN	3.0 Stück
Äpfel	1.75 kg
Do 11.07.24 16:00 1 halber Apfel pro Person für 25 TN	1.75 kg

Gemüse

Auberginen (g)	1.5 kg
Do 11.07.24 18:15 Auberginenpiccata (als Beilage) für 25 TN	1.5 kg
Chinakohl	1.25 kg
Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN	1.25 kg
Frühlingszwiebeln	1.0 kg
Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN	1.0 kg
Gurken	* 5.3 kg
Do 11.07.24 18:15 Tzatziki für 15 TN	3.0 kg
Do 11.07.24 18:15 Taboulé für 15 TN	4.5 Stück
Do 11.07.24 18:15 Grillade Gurkensalat für 15 TN	270 g
Lauch	625 g
Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN	625 g
Pepperoni	12.5 Stück
Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN	12.5 Stück
Rüebli	* 1.0 kg
Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN	12.5 Stück
Sojasprossen	250 g
Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN	250 g
Tomaten	1.5 kg
Do 11.07.24 18:15 Taboulé für 15 TN	1.5 kg

Getränke/Flüssiges

Orangensaft	3.13 Liter
Do 11.07.24 08:30 Frühstück für 25 TN	3.125 Liter
Schoggipulver (OVO)	62.5 g
Do 11.07.24 08:30 Frühstück für 25 TN	62.5 g

Gewürze

Apfelessig

Do 11.07.24 18:15 Grillade Gurkensalat für 15 TN

9 cl

9.0 cl

Cayennepfeffer

Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN

12.5 g

12.5 g

Erdnussöl

Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN

7.5 cl

7.5 cl

Knoblauchzehen

Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN

26.5 Stück

12.5 Stück

Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN

7.5 Stück

Do 11.07.24 18:15 Tzatziki für 15 TN

1.5 Stück

Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN

5.0 Stück

Kümmel

Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN

12.5 g

12.5 g

Minze (frisch)

Do 11.07.24 18:15 Taboulé für 15 TN

150 g

150 g

Olivenöl

Do 11.07.24 18:15 Hummus für 25 TN

9.555 dl

7.5 dl

Do 11.07.24 18:15 Tzatziki für 15 TN

5.55 cl

Do 11.07.24 18:15 Taboulé für 15 TN

1.5 dl

Petersilie, frische

Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN

275 g

125 g

Do 11.07.24 18:15 Taboulé für 15 TN

150 g

Pfeffer

Do 11.07.24 18:15 Tzatziki für 15 TN

1.5 g

1.5 g

Salz

Do 11.07.24 18:15 Tzatziki für 15 TN

*** 23.3 g**

* 4.5 g

Do 11.07.24 18:15 Tzatziki für 15 TN

3.75 TL

Sojasauce

Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN

5 dl

5 dl

Tahina

Do 11.07.24 18:15 Hummus für 25 TN

125 g

125 g

Zitronensaft

Do 11.07.24 18:15 Tzatziki für 15 TN

1.88 cl

1.88 cl

Zwiebeln

Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN

*** 1.48 kg**

6.25 Stück

Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN

375 g

Do 11.07.24 18:15 Taboulé für 15 TN

6.0 Stück

Öl

Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN

*** 2.3 dl**

12.5 EL

Do 11.07.24 18:15 Grillade Gurkensalat für 15 TN

10.5 EL

Gewürze/Kräuter

Koriander

Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN

12.5 g

12.5 g

Peterli

Do 11.07.24 18:15 Hummus für 25 TN

*** 125 g**

2.5 Bund

Grundnahrungsmittel

Eier	17.5 Stück
Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN	12.5 Stück
Do 11.07.24 18:15 Auberginenpiccata (als Beilage) für 25 TN	5.0 Stück
Mehl	* 650 g
Do 11.07.24 18:15 Auberginenpiccata (als Beilage) für 25 TN	7.5 EL
Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN	500 g
Tofu	1.0 kg
Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN	1.0 kg

Grundnahrungsmittel/Backwaren

Brot	3.0 kg
Do 11.07.24 08:30 Frühstück für 25 TN	2.5 kg
Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN	500 g

Grundnahrungsmittel/Reis

Basmatireis	1.88 kg
Do 11.07.24 12:30 AG221-24_07_Mi_Eggfriedrice für 25 TN	1.875 kg

Grundnahrungsmittel/Teigwaren

Couscous	1.5 kg
Do 11.07.24 18:15 Taboulé für 15 TN	1.5 kg

Konserven

Honig	50 g
Do 11.07.24 18:15 Gebackener Feta in Filoteig mit Honig & Sesam für 25 TN	50 g
Kichererbsen	3.5 kg
Do 11.07.24 18:15 Hummus für 25 TN	1.0 kg
Do 11.07.24 18:15 Falafel für 25 TN	2.5 kg
Konfitüre	500 g
Do 11.07.24 08:30 Frühstück für 25 TN	500 g
gehackte Tomaten	5 kg
Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN	5.0 kg

Milchprodukte

Butter	* 640 g
Do 11.07.24 08:30 Frühstück für 25 TN	250 g
Do 11.07.24 18:15 Auberginenpiccata (als Beilage) für 25 TN	7.5 EL
Do 11.07.24 18:15 Gebackener Feta in Filoteig mit Honig & Sesam für 25 TN	25 EL
Jogurt	563 g
Do 11.07.24 18:15 Tzatziki für 15 TN	563 g
Milch	5.625 Liter
Do 11.07.24 08:30 Frühstück für 25 TN	3.125 Liter
Do 11.07.24 16:00 Pudding für 25 TN	2.5 Liter
Nature Joghurt	563 g
Do 11.07.24 18:15 Grillade Gurkensalat für 15 TN	563 g
Rahm	3.75 cl
Do 11.07.24 18:15 Auberginenpiccata (als Beilage) für 25 TN	3.75 cl

Milchprodukte/Käse

Feta (griechischer Schafskäse)	1.88 kg
Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN	625 g
Do 11.07.24 18:15 Gebackener Feta in Filoteig mit Honig & Sesam für 25 TN	1.25 kg
Sprinz	80 g
Do 11.07.24 18:15 Auberginenpiccata (als Beilage) für 25 TN	80 g

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

Gewürze

Salz

- Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN
- Do 11.07.24 18:15 Grillade Gurkensalat für 15 TN

Zimt

- Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN

Pfeffer

- Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN
- Do 11.07.24 18:15 Grillade Gurkensalat für 15 TN

Cayenne Pfeffer

- Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN

Kreuzkümel

- Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN

Paprika

- Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN

Petersilie

- Do 11.07.24 08:30 Shakshuka für 25 TN

Sesam

- Do 11.07.24 18:15 Gebackener Feta in Filoteig mit Honig & Sesam für 25 TN

Thymian

- Do 11.07.24 18:15 Gebackener Feta in Filoteig mit Honig & Sesam für 25 TN

Dill

- Do 11.07.24 18:15 Grillade Gurkensalat für 15 TN

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