

FRISCHE KRÄUTER & AROMASPENDER

- ___ BÄRLAUCH
- ___ BASILIKUM
- ___ CHILISCHOTEN (ROT)
- ___ DILL
- ___ ESTRAGON
- ___ GARTENKRESSE
- ___ INGWER
- ___ KNOBLAUCHZEHEN
- ___ KORIANDERGRÜN
- ___ MEERRETTICH
- ___ MINZE
- ___ PEPERONI (ROT)
- ___ PETERSILIE
- ___ SALBEI
- ___ ZITRONENMELISSE

GEWÜRZE, WÜRZ- PASTEN & Co.

- ___ BOURBON-VANILLE (GEMAHLEN)
- ___ CAYENNEPFEFFER
- ___ CURRYPASTE (ROT)
- ___ CURRYPULVER
- ___ HARISSA
- ___ INGWERPULVER
- ___ KREUZKÜMMEL (GEMAHLEN)
- ___ KURKUMA (GEMAHLEN)
- ___ MUSKATNUSS
- ___ OREGANO (GETROCKNET)
- ___ PAPRIKAPULVER (EDELSÜSS)
- ___ PFEFFER (GEMAHLEN, BUNTE KÖRNER)
- ___ RAS-EL-HANOUT
- ___ SAFRANFÄDEN
- ___ SALZ (KRÄUTERSALZ)
- ___ SAUERBRATENGEWÜRZ
- ___ ZIMTPULVER

OBST, GEMÜSE & Co.

- ___ ANANAS
- ___ ÄPFEL
- ___ APRIKOSEN
- ___ AUBERGINEN
- ___ AVOCADOS (HASS)
- ___ BANANEN
- ___ BEEREN (BROMBEEREN, ERDBEEREN, HEIDELBEEREN, HIMBEEREN)
- ___ BLUMENKOHL
- ___ BROKKOLI
- ___ FENCHEL
- ___ FRÜHLINGSZWIEBELN
- ___ GRAPEFRUIT (ROSA)
- ___ KARTOFFELN (KLEIN, FEST-KOCHEND, VORWIEGEND FEST-KOCHEND, MEHLIGKOCHEND)
- ___ KOHL (JAROMAKOHL, SPITZKOHL)
- ___ KÜRBIS (HOKKAIDO)
- ___ MANGOS
- ___ MARACUJAS
- ___ MÖHREN
- ___ PAK CHOI
- ___ PAPRIKASCHOTEN (GELB, ROT)
- ___ PASSIONSFRÜCHTE
- ___ PILZE (AUSTERNPILZE, PFIFFER-LINGE, CHAMPIGNONS, EGER-LINGE, MISCHPILZE, SHIITAKE)
- ___ RADIESCHEN
- ___ ROMANESCO
- ___ ROTE BETEN (GEGART, VAKUUMVERPACKT)
- ___ SALAT (BLATTSALAT-MIX MIT SPINAT/RUCOLA, FELDSALAT, RADICCHIO)
- ___ SALATGURKEN
- ___ SPARGEL (WEISS, GRÜN)
- ___ SPINAT (BLATTSPINAT, JUNG)
- ___ STAUDENSELLERIE
- ___ SÜSSKARTOFFELN
- ___ TOMATEN (GETROCKNET, KIRSCHTOMATEN, SNACKTOMATEN)
- ___ WASSERMELONE
- ___ ZUCCHINI
- ___ ZWIEBELN (ROT)

KÜHLREGAL

- ___ BUTTERSCHMALZ

FISCHTHEKE

- ___ BIO-FLUSSKREBSSCHWÄNZE (VORGEGART)
- ___ BIO-GARNELEN (VORGEGART)
- ___ BIO-RÄUCHERFISCH (FORELLE, HEILBUTT, LACHS, MAKRELE; OHNE GRÄTEN, FILETS, IN SCHEIBEN)
- ___ SARDELLENFILETS (IN ÖL)

WURST- & FLEISCHTHEKE

- ___ BIO-HACKFLEISCH (GEMISCHT, VOM RIND)
- ___ BIO-HÄHNCHEN (BRUSTFILET, KEULEN, MEDAILLONS)
- ___ BIO-KALB (MEDAILLONS, MINUTENSTEAKS)
- ___ BIO-PUTE (BRUSTFILET, MEDAILLONS, SCHNITZEL)
- ___ BIO-RIND (GULASCH, ENTRE-CÔTE-/STEAKS)
- ___ BIO-WILD-/SCHWEIN (MEDAILLONS, MINUTEN-STEAKS)
- ___ LAMM (KOTELETTS)

TIEFKÜHLTRUHE (TK)

- ___ AUSTERNPILZE
- ___ BEEREN (HIMBEEREN)
- ___ BIO-FISCH (REGENBOGEN-FORELLEN)
- ___ BIO-FISCHFILET (KABELJAU, LACHS, SEELACHS, ZANDER)
- ___ BIO-GARNELEN (GESCHÄLT; RIESENGARNELEN, OHNE KOPF, MIT AUFGESCHNITTENER SCHALE)
- ___ BOHNEN (BRECHBOHNEN, GRÜN)
- ___ KRÄUTER (DILL, GARTENKRÄUTER, ITALIENISCHE MISCHUNG)
- ___ LAUCH
- ___ SPINAT (BLATTSPINAT)
- ___ SUPPENGGRÜN
- ___ ZWIEBEL-DUO

AUS DEM BACKREGAL

- ___ KAKAOPULVER
- ___ MOHN (GEMAHLEN)
- ___ WEINSTEIN-BACKPULVER

NÜSSE, TROCKENFRÜCHTE & Co.

- ___ APFELCHIPS
- ___ APRIKOSEN
- ___ BANANENCHIPS
- ___ CASHEWNÜSSE
- ___ CHIA-SAMEN
- ___ DATTELN (OHNE STEIN)
- ___ FEIGEN
- ___ HASELNÜSSE (BLÄTTCHEN, GEMAHLEN)
- ___ KOKOSCHIPS
- ___ LEINSAMEN (GESCHROTET)
- ___ MANDELN (BLÄTTCHEN, GANZ, GEMAHLEN)
- ___ PINIENKERNE
- ___ SALATKERN-MIX
- ___ SESAMSAMEN (GERÖSTET)
- ___ SULTANINEN
- ___ WALNUSSEKERNE

SÜSSES

- ___ AGAVENDICKSAFT
- ___ AHORNSIRUP
- ___ APFELMARK (MIT APRIKOSE/ JOHANNISBEERE/MANGO/ SANDDORN)
- ___ HONIG

AUS DOSE & GLAS

- ___ ANANASSTÜCKE
- ___ KAPERN
- ___ SAUERKRAUT
- ___ THUNFISCH (IM EIGENEN SAFT)
- ___ TOMATEN (PASSIERT)
- ___ TOMATENSAUCE

DIVERSES

- ___ BIO-ESSIG (APFELESSIG, ACETO BALSAMICO, BALSAMICO BIANCO)
- ___ BIO-GHEE
- ___ BIO-ÖL (KOKOSÖL, OLIVENÖL, SESAMÖL, WALNUSSÖL)
- ___ BIO-SENF (DIJON-SENF, KÖRNIC)
- ___ CASHEWMUS
- ___ EIER (M)
- ___ HEFEFLOCKEN
- ___ KOKOSMILCH
- ___ MANDELMUS
- ___ OLIVEN (GRÜN, OHNE STEIN)
- ___ SESAMMUS (TAHIN)
- ___ TEEBEUTEL (SCHOKO-CHAI-TEE)
- ___ TOMATENMARK

GETRÄNKE, SÄFTE & Co.

- ___ APFELSAFT (NATURTRÜB)
- ___ COCO-DRINK (NATUR)
- ___ LIMETTENSAFT
- ___ MANDELDRINK (UNGESÜSST)
- ___ MANDELMILCH
- ___ ORANGENSAFT
- ___ TRAUBENSAFT
- ___ ZITRONENSAFT

Auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule