

## Marktliste: #Schnelle Rezepte

### Lang haltbare Lebensmittel:

- Mehl, gerne Vollkorn oder/und Dinkelmehl
- Reis (für Fortgeschrittene auch Risottoreis)
- Nudeln, verschiedene Sorten
- Couscous & Co.
- Haferflocken
- Rote Linsen (Trockenprodukt)
- Beluga Linsen (Trockenprodukt)
- Kidneybohnen, (als Trockenprodukt und aus der Dose)
- Weiße Bohnen (Glas/Dose)
- Kichererbsen (Glas/Dose)
- evtl. Mais
- Tomatenpürree (passiert)
- Tomaten, gehackt (Dose)
- Tomatenmark
- Zucker
- Ahornsirup
- Honig und evtl. Marmelade
- Paniermehl
- Speisestärke und Backpulver
- Trockenhefe
- Olivenöl
- Brat- & Backöl oder Butterschmalz
- Balsamico- Essig, weiß und dunkel
- Sojasoße
- Gemüsebrühe vorzugsweise selbstgemacht oder aus dem Bio-Laden
- Thunfisch aus der Dose, im eigenen Saft

### Frische Grundnahrungsmittel:

- Eier
- Milch
- Sahne oder Kochsahne
- Quark
- Hüttenkäse
- Frischkäse
- Naturjoghurt und/oder saure Sahne
- Parmesan
- Butter
- Senf (gerne auch Dijon)

Sowie diverse Käse und/oder Schinken bzw. Wurstsorten. Hier entscheiden natürlich die eigenen Ernährungsgewohnheiten und der persönliche Geschmack.

## Gemüse aus der Speisekammer:

- Kartoffeln
- Knoblauch
- Zwiebeln

## Grundausrüstung Gewürze:

- Meersalz oder Himalayasalz
- Pfeffer
- Oregano
- Thymian
- Majoran
- Wacholderbeeren
- Lorbeerblätter
- Kümmel
- Muskatnuss sowie
- Currypulver
- evtl. gehacktes Chilipulver
- Cayennepfeffer
- Ingwerpulver
- Koriandersamen
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Kümmel
- Paprika, edelsüß und rosenscharf
- Zimt
- Bourbon-Vanillezucker

## Gefrorenes, immer frisch und griffbereit, je nach persönlichen Vorlieben z.B.:

- TK Beeren
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Blattspinat
- Fleisch
- Fisch
- TK Kräuter

## Persönliche Basic's wie z.B.:

- Nüsse, Samen, Trockenfrüchte etc...