

GEMÜSE, OBST, KRÄUTER		TROCKENZUTATEN, GETRÄNKE	
1 Stück	Granatapfel	300 ml	Granatapfelsaft
0,5 kg	Rote oder Gelbe Rüben		Sekt
500-600 g	Blaukraut	0,5 Liter	Bockbier
100 g	Junge Salatblätter (Spinat, Rucola)	200 ml	Rotwein zum Kochen
2 Stück	Bio-Zitronen	250 ml	Stark aufgebrühter Kaffee
1 Stück	Bio-Orange	250 g	Kristallzucker
3 Stück	Zwiebeln	1 EL	Maisstärke, Maizena
1 Stück	Lauch	500 g	Dinkel- oder Weizenmehl glatt Typ 700
4 Stück	Karotten	5 EL	Walnüsse
5 Stück	Knoblauchzehen	50 g	Pinienkerne
1 Stück	Apfel	100 g	Semmelbrot
10 cm	Ingwer	100 g	Maroni geschält
12 Stück	Getrocknete Datteln	6 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
6 Stück	Getrocknete Pflaumen	4 EL	Essig
1 Bund	Minze		Olivenöl
1 Bund	Dille		
1 Bund	Petersilie		
GEWÜRZE		KÜHLREGAL, FLEISCH	
1 ½ Stück	Vanilleschote	200 g	Feta oder Ziegenfrischkäse
12 Stück	Kardamomkapseln	2 EL	Butter
2 ½ Stück	Zimtstange	500 ml	Milch
1 TL	Zimt gemahlen	500 g	Joghurt 3,5 %
1-2 EL	Schwarzer Senfsamen	200 ml	Schlagobers
1 TL	Paprikapulver	3 Stück	Eier
1 TL	Fenchelsamen	1 Stück	Bio-Huhn, ca. 1,2 kg
½ TL	Kreuzkümmel		
1 Stück	Sternanis		
	Salz, Pfeffermühle	EXTRA	
		4 Stück	Zahnstocher