

KLASSIKER
DR. OETKER
- VERLAG -
SEIT 1891

AFTER WORK KÜCHE



- Eingelegte Paprika (Glas)
- Getrocknete in Öl eingelegte Tomaten (Glas)

Obstkonserven

- Apfelkompott bzw. -mus (Glas)
- Kirschen (Glas)
- Pflaumen (Glas)
- Fischkonserven (z. B. Ölsardinen, Thunfisch; naturell oder in Öl eingelegt)

Tiefkühlprodukte

- Tiefgekühlte Erbsen
- Tiefgekühlte Gemüse-Mischungen nach Geschmack
- Tiefgekühlte Zwiebel- und Kräuter-Mischungen
- Tiefgekühlte Beerenmischung
- TK-Kartoffelpuffer oder -Rösti

WÜRZMITTEL/DIVERSES

- Tomatenmark
- Senf
- Pesto (Glas)
- Mayonnaise/Remoulade
- Meerrettich oder Wasabi-Paste
- Ketchup
- Zitronensaft (Fläschchen)
- Honig oder pflanzliches Süßungsmittel
- Essig und Öl
- Eingelegte Kapern und Sardellen (aus dem Glas)
- Röstzwiebeln
- Ein Stück Parmesankäse (ersatzweise bereits geriebener Parmesan/Hartkäse in der Tüte)
- Vegetarischer und oder veganer

Aufstrich

- Eingeschweißte Tofustücke (z. B. aus dem Naturkostladen oder der Naturkost-Abteilung im Supermarkt)
- Feine Sojaschnetzel (getrocknet)
- Pflanzliche Drinks und Cremes (z. B. Hafer- oder Mandeldrink, Sojadrink, Pflanzencreme zum Kochen)
- Haltbare Milch
- Feta
- Dauer-Wurstwaren (wie z. B. Kabanossi, Frühstücks-Fleisch im Glas)
- Instant-Brühe (auch vegetarisch, evtl. auch vegan)
- Saucenpäckchen und Sauce aus dem Glas/Tetrapack (z. B. Sauce hollandaise; Sauce bolognese)
- Asia-Sauce/Chili-Sauce

- Currypulver mild oder scharf, je nach Vorliebe
 - Getrocknete Kräuter der Provence
 - Geröstete Erdnüsse
-

**PERFEKT, WENN SICH
DAZU AUCH NOCH DIESE
ZUTATEN IN IHREM
KÜHLSCHRANK
TUMMELN:**

- Eier
- Zwiebeln
- Bacon/Frühstücksspeck
- Hartkäse
- Frischkäse

GERICHTE AUS DEM VORRAT

**HIER MÜSSEN SIE
NICHTS ODER KAUM
FRISCHES EINKAUFEN.**

VORRAT CHECKEN – KOCHEN – GENIESSEN

Es gibt Tage, da ist man einfach nur froh, wenn Feierabend ist und man die Wohnungstür hinter sich schließen kann. Wer alles gegeben hat, Power und volle