

Vorbereitungsliste

... für die „normalen“ **Rezepte** (kein Anspruch auf Vollständigkeit):

!!! Kartoffeln am Vortag (Mittwoch) kochen

Kartoffeln schälen

Parmesan fein reiben

Orangen heiß abspülen und trocken tupfen

Limetten heiß abspülen und trocken tupfen

Chilischoten waschen und trocken tupfen

Rettich waschen

Zucchini waschen

Melonen halbieren und Kerne entfernen, Schnittstellen mit Frischhaltefolie schützen

Forellen gründlich waschen, trocken tupfen und kalt stellen

Erdbeeren abbrausen, trocknen und putzen

... für die **vegetarische Variante** (kein Anspruch auf Vollständigkeit):

Zucchini waschen

Rosmarin und Petersilie waschen und trocken schütteln

Walnüsse hacken

Spargel schälen und in nassen Tüchern eingewickelt kalt stellen

Pilze mit Pinsel säubern

Zitronen heiß abspülen und trocken tupfen

Blattspinat putzen, waschen und trocken schleudern

Erdbeeren abbrausen, trocknen und putzen