KAR TEI FOOD

GRUNDZUTATEN

Diese Grundzutatenliste beschreibt den Arbeitsrahmen der Küche. Sie zeigt, womit gearbeitet wird – nicht, was gekocht werden soll. Die Auswahl ist bewusst begrenzt und auf Alltagstauglichkeit ausgelegt.

Geschmacksanker

- ☐ Salz, Pfeffer, Essig, Senf
- ☐ Tomatenprodukte, Brühe, Zucker, Honig
- ☐ Eine überschaubare Auswahl an Gewürzen und Kräutern

Träger

- ☐ Reis, Nudeln, Kartoffeln, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte
- ☐ Eier, Fleisch oder Fisch
- ☐ Pflanzliche Eiweißquellen

Ergänzungen

- ☐ Tiefkühlgemüse, Tiefkühlkräuter
- ☐ Gemüse- und Obstkonserven
- ☐ Nüsse und Saaten, Zwiebeln, Knoblauch

Verbindungen

- ☐ Öle, Butter oder Butterschmalz
- ☐ Milchprodukte oder pflanzliche Alternativen
- ☐ Mehl, Stärke, Brot

MEINE INDIVIDUELLEN BASISZUTATEN

Diese Liste ist kein Ziel, sondern ein Bestand. Sie ersetzt keine Entscheidungen – sie entlastet sie.

© 2026 KarTei_Küche mit System | YouTube: KarTeiFood