

## Einkaufstipps für die 11. Woche vom 13.03.2017 – 18.03.2017

### Fleisch:

Schweineleber, -nieren, -herzen	1,99	Real
Schinkeneisbein	1,99	Edeka-Reichelt
Schweinekamm am Stück	3,33	Real
Schweinerücken / Lachsbraten	4,99	Rewe
Kasseler Rücken / Kaiserbraten, SB-verp.	4,99	Netto-schwarz
Schweinefiletköpfe	5,90	Kaisers
Schweinefilet	6,99	Edeka-Reichelt
Rinderbraten „Falsches Filet“	6,99	Real
Minutensteaks vom Rind, SB-verp.	9,97	Netto-rot
Hähnchenschenkel, SB-verp., 1,1 kg-Pck.	1,99	Aldi
Putenschenkel ganz, SB-verp.	2,49	Penny

### Fisch:

-

### Gemüse:

Broccoli span. 500 g-Pck.	0,69	Netto-schwarz
Spinat ital. 500 g-Pck.	0,99	Edeka-Reichelt
Bundmöhren ital. Bund	0,99	Netto-rot
Paprika Mix span. 500 g-Pck.	1,29	Aldi
Gurken span./holl. Stück	0,59	Kaisers/Edeka-Reichelt
Eisbergsalat span. Stück	0,59	Rewe
Romana Salatherzen span. 2 Stück	0,75	Penny
Strauchtomaten span. 1 kg-Schale	1,79	Real

### Obst:

Erdbeeren span. 500 g-Schale	1,49	Aldi
Himbeeren span./marok. 125 g-Schale	1,49	Kaisers/Netto-rot/Edeka
Tafeltrauben hell kernlos, Chile/Indien 500 g	1,49	Penny/Aldi/Netto-schw.
Tafeltrauben rosé kernlos Peru/Südafr. 500 g	1,49	Rewe
Orangen span. 2 kg-Netz	1,59	Aldi
Grapefruits span./türk. 3 Stück-Netz	1,11	Penny
Mandoras Zypern 1 kg-Netz	1,29	Netto-schwarz

### Getränke:

Valensina versch. Sorten 1 Ltr.	0,99	Real/Netto-schwarz
Granini versch. Sorten 1 Ltr.	1,11	Ullrich/Rewe/Penny

### Sonstiges:

Frau Antje Beste Butter 250 g	1,29	Ullrich
Meggle Alpenbutter versch. S. 250 g	1,39	Edeka-Reichelt
Kerry Gold Extra versch. S. 250 g	1,39	Edeka-Reichelt

Wer beim Fleischkauf Geflügelangebote berücksichtigt, schont die Haushaltskasse. Am günstigsten sind Schenkel, sowohl vom Hähnchen als auch von der Pute. Hier geht es teilweise bereits bei knapp 2 Euro je Kilo los. Ganze Putenschenkel wiegen allerdings durchaus schon einmal 2 bis 2 ½ Kilo. Wer so viel nicht auf einmal kochen kann oder möchte, kann diese Keulen natürlich auch zerlegen und Teile des Fleisches zu Geschnetzeltem oder Gulasch verarbeiten. Vom Schwein gibt es ähnlich günstig Innereien und Eisbeine. Auffällig ist, dass die fleischigen Schinkeneisbeine preisgleich mit den Vordereisbeinen verkauft werden. Am oberen Preisrand findet man bei den Teilstücken vom Schwein Filetköpfe und Schweinefilet für 6 bzw. 7 Euro je Kilo.

Auch diese Woche sind fallende Gemüsepreise zu beobachten. Vor allem der beliebte Broccoli, Gurken und Eisbergsalat sind wieder für kleines Geld zu bekommen. Zu den teuersten Angeboten gehört noch der Paprika. Hier zahlt man selbst für die farblich gemischten Angebote der Handelsklasse 2 bis zu 2 Euro je 500 g-Packung.

An den Obstregalen findet man nun schon seit Wochen günstige Himbeeren und Erdbeeren. Weitere Abschläge wird es hier sicherlich erst geben, wenn die heimische Ernte kommt. Bei den Tafeltrauben zahlt man gegenwärtig für kernlose Sorten nicht mehr als für die mit Kernen. Los geht es hier bei 3 Euro je Kilo. Wer gerne Mandarinen isst, sollte unbedingt jetzt auch die Mandoras aus Zypern probieren. Sie sind preisgleich mit den normalen spanischen Clementinen im Handel.