# WOCHENEINKAUFSLISTE

#HOMECOOKING

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

12 EL Olivenöl / 2 TL Senf, mittelscharf / 8,5 EL Essig Condimento Bianco / Muskatnuss, gemahlen / Pfeffer / Salz / 1 TL Küchenkräuter / 4 altbackene Brötchen / 220 g Weizenmehl Type 405

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- ◯ Walnusskerne 80 g
- ◯ Cashewkerne 160 g
- ◯ Eier 12
- ◯ Mildes Chilisalz

### AUS DEM FRISCHE-SORTIMENT

- ◯ Mini Romanasalat 4-6
- ◯ Birnen 3
- ◯ Granatapfel 1
- ◯ BIO Zitronen 4
- ◯ kleine Zwiebel 1
- ◯ Knoblauchzehen 9
- ◯ Zwiebeln 4
- ◯ Zucchini 2
- ◯ frische Petersilie 2 Töpfe
- ◯ Basilikum 1 Topf

### AUS DEM KÜHLREGAL

- ◯ Milch 280 ml
- ◯ Norwegisches Lachsfilet, frisch 4 Stück
- ◯ Saure Sahne 150 g
- ◯ Butter 140 g
- ◯ Parmigiano Reggiano 90 g
- ◯ Crème fraîche Classic 200 g
- ◯ Ziegenfrischkäse, natur 270 g
- ◯ Ziegenkäserolle Muskat 400 g

### AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- ◯ Blattspinat 2 kg

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

# FRÜHLINGSSALAT MIT ZIEGENKÄSE UND BIRNE

4 Portionen | 15 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Die Birnen waschen, entkernen und 2 Birne in feine Streifen schneiden.

3. Den Ziegenkäse ebenfalls in schmale Scheiben schneiden.

4. Den Salat auf den Tellern anrichten. Die Birnenscheiben, den Ziegenkäse und die Walnüsse darauf verteilen. Die Kerne des Granatapfels herauslösen und ebenfalls auf den Salat geben.

5. Für das Dressing 1 Birne, den Essig, das Olivenöl und den Senf mit etwas Wasser und Salz pürieren.

6. Die Sauce anschließend auf den Salat träufeln lassen oder in einer Sauciere separat zum Frühlingssalat servieren.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **4-6** | Mini Romanasalat (Römersalatherzen) |
| **3** | Birnen |
| **400 g** | Ziegenkäserolle Muskat |
| **80 g** | Kalifornische Walnusskerne |
| **1** | Granatapfel |
| **8 EL** | Italienischer Essig (z.B. Condimento Bianco) |
| **4 EL** | BIO Olivenöl |
| **2 TL** | Senf, mittelscharf |

## NÄHRWERTE

1759 kJ / 420 kcal

- 36 % Kohlenhydrate (23,3 g)
- 19 % Protein (12,1 g)
- 45 % Fett (29,6 g)

# GRÜNE SHAKSHUKA MIT BLATTSPINAT

4 Portionen | 25 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

2. In zwei Pfannen jeweils mit etwas Öl die Zwiebeln und den Knoblauch glasig andünsten. Danach den Blattspinat hinzugeben, auftauen lassen und kurz mitdünsten.

3. Die Crème fraîche einrühren und alle Zutaten bei geringer Temperatur weiter dünsten lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In den Spinat jeweils mit einem Löffel vier Mulden formen. Die Eier aufschlagen und vorsichtig hineingeben. Die grüne Shakshuka bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben.

5. Die grüne Shakshuka nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **4** | Zwiebeln |
| **4** | Knoblauchzehen |
| **1,6 kg** | BIO Blattspinat (TK) |
| **200 g** | Crème fraîche, Classic |
| **8** | BIO Eier |
| | Mildes Chilisalz |
| | BIO Olivenöl |
| | Petersilie |
| | Pfeffer |

## NÄHRWERTE

1785 kJ / 426 kcal

- 28 % Kohlenhydrate (18,1 g)
- 23 % Protein (14,9 g)
- 49 % Fett (31,3 g)

# SERVIETTENKNÖDEL MIT SPINAT

4 Portionen | 50 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Brötchen in der lauwarmen Milch einweichen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in der Butter anbraten. Den aufgetauten Spinat ausdrücken und mit dem Knoblauch und der Zwiebel zur Brötchenmasse geben. Die Eier mit dem Salz, etwas Muskat und der gehackten Petersilie verquirlen und unter die Brötchenmasse mischen.

2. Die Masse halbieren und aus jeder Hälfte eine längliche, etwa handgelenkdicke Rolle formen. Die Rollen in Frischhaltefolie einschlagen. Dabei die Enden gründlich, z.B. mit Küchengarn, verschließen.

3. Die Rollen in siedendem Wasser ca. 30 Minuten garen lassen. Die Serviettenknödel auswickeln, in Scheiben schneiden und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **1** | kleine Zwiebel |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **1 EL** | BIO Butter |
| **350 g** | Blattspinat (TK) |
| **2** | BIO Eier |
| **280 ml** | BIO Frischmilch, 3,8% Fett |
| **50 g** | Italienischer Reibekäse (Parmigiano Reggiano) |
| **4** | altbackene Brötchen |
| **3 TL** | Petersilie |
| **1 TL** | Salz |
| | Muskatnuss, gemahlen |

## NÄHRWERTE

1450 kJ / 346 kcal

- 55 % Kohlenhydrate (37,2 g)
- 25 % Protein (16,9 g)
- 20 % Fett (13,4 g)

# ZUCCHINI-TARTE MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Parmesan fein reiben. Die kalte Butter in Stücke schneiden und alles zusammen mit dem Mehl, 120 g Ziegenfrischkäse, dem Salz und dem Essig zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Den Teig dünn ausrollen (ca. 2-3 mm) und auf zwei rechteckige und gefettete Tarteformen legen. Den Boden und die Seiten gut andrücken, den überstehenden Rand abschneiden. Danach in den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
Die Tarteformen mit dem Teig in den Kühlschrank stellen.

3. Den restlichen Ziegenfrischkäse, die Saure Sahne, das Ei und die Küchenkräuter pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler in feine Scheiben schneiden.

4. Den Tarteboden aus dem Kühlschrank nehmen und darauf jeweils die Frischkäsemischung gleichmäßig verteilen.
Die Zucchinischeiben gut verteilt längs auf die Füllung geben.
Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Zucchini-Tarte im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Ober- und Unterhitze (155 °C Umluft) 30-35 Minuten backen.
Der Rand sollte goldbraun und knusprig sein.

6. Die Tarte auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und anschließend vorsichtig aus der Form heben. Lauwarm oder auch kalt servieren. Dazu passt ein knackiger grüner Salat.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **220 g** | Weizenmehl Type 405 |
| **60 g** | Parmigiano Reggiano |
| **1200 g** | BIO Butter |
| **270 g** | Ziegenfrischkäse, natur |
| **150 ml** | Saure Sahne |
| **2** | Zucchinis |
| **2** | BIO Eier |
| **1 TL** | Italienischer Essig (Condimiento Bianco) |
| **1 TL** | Küchenkräuter |
| | Salz |
| | Pfeffer |

## NÄHRWERTE

3006 kJ / 718 kcal

- 40 % Kohlenhydrate (45,3 g)
- 18 % Protein (21 g)
- 42 % Fett (48 g)

# OFENLACHS MIT ZITRONEN-PETERSILIEN-PESTO

4 Portionen | 40 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets unter fließendem Wasser kalt abwaschen und trocken tupfen.

2. Die Knoblauchzehen abziehen. 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Die Zitronen heiß abwaschen und 2 Zitronen halbieren und auspressen. 2 EL Zitronensaft mit 2 EL Olivenöl vermengen. Das Basilikum waschen, klein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Lachsfilets in eine Auflaufform legen, mit der Basilikum-Marinade einpinseln und im vorgeheizten Ofen bei niedriger Temperatur 140-150 °C Ober- und Unterhitze (120-130 °C Umluft) 20-25 Minuten garen.

4. Für das Pesto die Petersilie waschen, von den Stielen befreien und mit dem restlichen Knoblauch und den Cashewkernen sehr fein hacken und stößeln. Die Schale von einer Zitrone abreiben und mit 4 EL Olivenöl und 4 EL Zitronensaft zu der Petersilie hinzufügen. Bei Bedarf etwas Wasser unterrühren, um ein cremiges Pesto zu erhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und anrichten. Den Rest der Zitronen in feine Scheiben schneiden und auf den Filets verteilen. Mit dem Pesto servieren.

6. Als Beilage passen Reis oder Nudeln perfekt zum Ofenlachs.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **4** | Norwegisches Lachsfilet, frisch (à 250-300 g) |
| **4** | Knoblauchzehen |
| **4** | BIO Zitronen |
| **6 EL** | BIO Olivenöl |
| **1 Topf** | Basilikum |
| **1 Topf** | frische Petersilie |
| **80 g** | Cashewkerne |
| | Salz |
| | Pfeffer |

## NÄHRWERTE

4730,8 kJ / 1130,7 kcal

- 12 % Kohlenhydrate (20,4 g)
- 43 % Protein (76,6 g)
- 45 % Fett (78,8 g)