

WOCHENEINKAUFLISTE

#HOMECOOKING



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

1 BIO Ei / 2 Zwiebeln / 2,5 Knoblauchzehen / Kreuzkümmelpulver / Pfeffer, schwarz / Salz / Paprikapulver, edelsüß / Zucker / 0,5 l BIO Natives Olivenöl extra / 2 EL Italienischer Essig, Sorte: Aceto Balsamico di Modena I.G.P.

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ☐ Eierspätzle 500 g
- ☐ Pinot Grigio
Valdadige DOC 100 ml

AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

- ☐ BIO Speisekartoffeln 1 kg
- ☐ Süßkartoffeln 2
- ☐ BIO Zitrone 1,5
- ☐ Avocados 2
- ☐ Champignons 300 g
- ☐ Cherrytomaten 400 g
- ☐ Zucchini 4
- ☐ Grüner Spargel 4 Stangen
- ☐ Weißer Spargel 4 Stangen
- ☐ Fresh-Cut-Salat,
Sorte nach Belieben 200 g
- ☐ frische Petersilie 2 Bund
- ☐ frischer Thymian 5 Stiele
- ☐ Rosmarin 1 Zweig
- ☐ frische Kräuter
(Schnittlauch, Basilikum)

AUS DEM KÜHLREGAL

- ☐ Hähnchenbrustfilets (600 g) 4
- ☐ BIO Magerquark 125 g
- ☐ Kräuter-/Zazikiquark 2 Pck.
- ☐ Frischkäse, Sorte: cremig-sahnig 75 g
- ☐ Naturjoghurt 250 g
- ☐ Crème fraîche Classic 75 g
- ☐ frischer Blätterteig 2 Rollen

AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- Riesengarnelenschwänze 250 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

[illegible]

AVOCADO-BOWL



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl bepinseln und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen und für 20 Minuten Ober-/Unterhitze in den Ofen schieben.
2. Tomaten waschen und halbieren. Die Avocados in dünne Scheiben aufschneiden.
3. Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfiletstücke goldbraun braten, zum Schluss Rosmarin zugeben.
4. Die Knoblauchzehe für das Dressing abziehen und sehr fein hacken. Zusammen mit den übrigen Zutaten, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Salat, Tomaten, Avocadoscheiben und Hähnchenbrustfilet in eine Bowl geben. Die Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen holen und ebenfalls in der Bowl anrichten. Das Dressing verteilen.

ZUTATEN

2	Süßkartoffeln	Paprikapulver, edelsüß
200 g	Fresh-Cut-Salat, Sorte nach Belieben	Salz Pfeffer, schwarz
400 g	Cherrytomaten	
4	Hähnchenbrustfilets (600 g)	FÜR DAS DRESSING:
2	Avocados	1/2 Knoblauchzehe
2 EL	BIO Natives Olivenöl extra	250 g Naturjoghurt
1	Zweig Rosmarin	2 EL Italienischer Essig, Sorte: Aceto Balsamico di Modena I.G.P.
	Kreuzkümmelpulver	1 Prise Zucker
		Saft einer halben Zitrone

NÄHRWERTE

2254 kJ / 539 kcal



35 % Kohlenhydrate (35 g)

43 % Protein (43 g)

22 % Fett (22 g)

BLECHKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Auf einem Backblech reichlich Olivenöl verteilen.
2. Die Kartoffeln waschen, auf der längeren Seite halbieren und mit der Schnittkante nach unten auf dem Blech verteilen. Mit einem Küchenpinsel auch die Schale mit Öl bestreichen und Salz darüber streuen. Die Kartoffeln im Ofen ca. 25 Minuten backen.
3. Nach 10–15 Minuten Backzeit die aufliegende Schnittfläche der Kartoffeln kurz anheben, damit sie nicht am Blech kleben bleiben.
4. Sämtliche frischen Kräuter waschen, fein hacken, mit dem Kräuterquark vermischen und nach Belieben mit einer kleinen fein gehackten Zwiebel abschmecken. Die heißen Ofenkartoffeln zusammen mit dem Quark servieren.

ZUTATEN

- ¼ l** Natives Olivenöl extra
- 1 kg** BIO Speisekartoffeln
- 2 Pck.** Kräuter-/Zazikiquark
- 1** kleine Zwiebel
- Salz
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

NÄHRWERTE

3401 kJ / 812 kcal



34,5 % Kohlenhydrate (41 g)

8,4 % Protein (10 g)

57,1 % Fett (68 g)

BLÄTTERTEIG- SPARGEL-TARTELETTES



4 Portionen



50 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Spargelenden abschneiden, weißen Spargel schälen. Spargelstangen in Stücke schneiden. Den weißen Spargel 6 Minuten in Salzwasser garen, nach drei Minuten den grünen Spargel dazugeben.
2. Aus den Blätterteigrollen 4 Kreise ausstechen (Durchmesser etwa 19 cm).
3. Blätterteigkreise auf Backpapier legen und die Ränder einschlagen, so dass der Rand etwas Höhe bekommt und die Tartelettes befüllt werden können.
4. Ei, Quark, Frischkäse und Crème fraîche zu einer glatten Masse verrühren. Thymianblättchen dazugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz kräftig abschmecken.
5. Tartelettes mit der Frischkäsemasse befüllen, den Spargelstückchen belegen und anschließend 25 Minuten in den auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorgeheizten Backofen schieben. Tartelettes aus dem Ofen nehmen und sofort heiß servieren.

ZUTATEN

- 4 Stangen** weißer Spargel
- 4 Stangen** grüner Spargel
- 2** Rollen frischer Blätterteig
- 1** BIO Ei
- 125 g** BIO Magerquark
- 75 g** Frischkäse, Sorte: cremig-sahnig
- 75 g** Crème fraîche Classic
- 5 Stiele** frischer Thymian
- Paprika, edelsüß
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE

2721 kJ / 650 kcal



- 44,2 % Kohlenhydrate (49 g)
- 17,1 % Protein (19 g)
- 38,7 % Fett (43 g)

ZUCCHINISPAGHETTI MIT GEBRATENEN GARNELEN



4 Portionen



20 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Die Riesengarnelenschwänze im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Die Zucchini waschen, mit dem Küchenhobel in lange spaghettiartige Streifen schneiden.
3. Die Petersilie waschen, vom Stiel zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen.
4. Die Garnelen mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL heißem Olivenöl von jeder Seite 3 Minuten braten, heraus nehmen und warm stellen.
5. Den Knoblauch und die Zucchiniastreifen in die Pfanne geben. Weißwein, Olivenöl, etwas Zitronensaft und die gehackte Petersilie zugeben, abschmecken und zusammen mit den Garnelen anrichten.

TIPP: Dieses Gericht kann auch sehr gut pikant mit Chili zubereitet werden.

ZUTATEN

- 4** Zucchini
- 250 g** Riesengarnelenschwänze (TK)
- 2** Knoblauchzehen
- 1** BIO Zitrone
- 100 ml** Pinot Grigio Valdadige DOC
- 80 ml** Natives Olivenöl extra
- 1/2 Bund** frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE

1260 kJ / 301 kcal



- 16,7 % Kohlenhydrate (7 g)
- 28,5 % Protein (12 g)
- 54,8 % Fett (23 g)

CHAMPIGNON-SPÄTZLE- PFANNE



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Spätzle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen und gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Beides in heißem Öl anbraten.
3. Die Spätzle zu den Pilzen geben und kurz mitbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

ZUTATEN

- 500 g** Eierspätzle
- 300 g** Champignons
- 1** Zwiebel
- 3 EL** Natives Olivenöl extra
- 1 Bund** Petersilie
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTE

1203 kJ / 287 kcal



- 52,9 % Kohlenhydrate (36 g)
- 29,4 % Protein (20 g)
- 17,7 % Fett (12 g)