WOCHENEINKAUFSLISTE

#HOMECOOKING

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

1 große Zwiebel / 3 Knoblauchzehen / 230 g Mehl / 100 g Butter / BIO Olivenöl / 500 ml Raps Vitalöl / 50 ml Essig / 2 TL Senf, mittelscharf / 1 TL BIO Honig / 4 TL Zucker / Salz / Pfeffer / Frischhaltefolie

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

◯ Eier	9
◯ Baguettes	2
◯ BIO Couscous	300 g
◯ Kartoffelpüree	1 Beutel
◯ Paniermehl	100 g
◯ Puderzucker	1 EL
◯ Spaghetti	500 g
◯ Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse	300 ml
◯ Sauce Hollandaise	300 ml
◯ Mini-Kabanossi	250 g
◯ Rosinen	2 EL

AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

◯ Basilikum	1 Bund
◯ Petersilie	1 Handvoll
◯ Zitrone	1
◯ Datteltomaten	650 g
◯ Avocado	1
◯ rote Paprika	1
◯ Granatapfel	1
◯ weißer Spargel	500 g

AUS DEM KÜHLREGAL

◯ Milch	275 ml
◯ BIO Joghurt	150 g
◯ BIO Gouda	4 Scheiben
◯ Italienischer Reibekäse (z.B. Grana Padano)	180 g
◯ Italienischer Schinken	8 Scheiben
◯ BIO Kochschinken	4 Scheiben
◯ frische Schweine-Schnitzel	1 Pck.
◯ Garnelen Pfännchen (150 g), Sorte: Chilibutter	2 Pck.

AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

◯ BIO Erbsen	400 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ONE POT FEIERABEND-SPAGHETTI

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, grob hacken und in einem großen Topf in 2 EL Öl glasig andünsten.

2. Die Tomaten halbieren. Eine Handvoll beiseitelegen, die restlichen Tomaten in den Topf geben. Die Mini-Kabanossi in mundgerechte Scheiben schneiden und zusammen mit den Spaghetti, 1 ½ TL Salz und etwas Pfeffer in den Topf geben.

3. 1 l warmes Wasser angießen. Die Zutaten aufkochen und anschließend etwa 10 Minuten offen köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren und gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen.

4. Sobald die Nudeln bissfest gegart sind, den Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Kurz vor dem Servieren die restlichen Tomaten und die Basilikumblätter unterheben.

ZUTATEN

1	große Zwiebel
3	Knoblauchzehen
400 g	Datteltomaten
250 g	Mini-Kabanossi
500 g	Spaghetti
180 g	Italienischer Reibekäse (z.B. Grana Padano)
20	Basilikumblätter
	BIO Olivenöl
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE
pro Portion

Brennwert:	3347,2 kJ / 800 kcal
Kohlenhydrate	94,5 g
Protein	43,7 g
Fett	31,2 g

BAYERISCHER SCHMARRN

4 Portionen | 35 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen und das Eiweiß mit dem Salz zu festem Schnee schlagen.

2. Das Eigelb mit 2 TL Zucker verquirlen, die Milch und das zuvor fein gesiebte Mehl hinzugeben. Mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis der Teig klümpchenfrei ist. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

3. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und den Teig hineingießen. Die Rosinen darüberstreuen. Den Schmarrn anstocken lassen und durch vorsichtiges Anheben prüfen, ob der Teig auf der Unterseite eine bräunliche Farbe bekommt. Sobald dies der Fall ist, den Teig mit einer Gabel in Stücke reißen und wenden, bis auch die andere Seite goldbraun angebacken ist.

4. Den restlichen Zucker darüberstreuen und die Teigstücke in der Pfanne schwenken, bis der Zucker karamellisiert. Mit Puderzucker bestreut servieren.

ZUTATEN

3	Eier
1 Prise	Salz
4 TL	Zucker
150 ml	Milch
180 g	Mehl (gesiebt)
2 EL	Butter
2 EL	Rosinen
1 EL	Puderzucker

NÄHRWERTE
pro Portion

Brennwert:	1422 kJ / 340 kcal
Kohlenhydrate	42,4 g
Protein	7,4 g
Fett	14,6 g

GARNELEN-BOWL MIT COUSCOUS, AVOCADO UND GRANATAPFEL

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen-Pfännchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 7 Minuten garen (gemäß Zubereitungshinweis auf Produktverpackung) und warm stellen.

2. Die Gemüsebrühe kräftig abschmecken und aufkochen lassen. Den Couscous zugeben, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Zusammen mit dem Olivenöl, dem Senf, dem Saft einer halben Zitrone und fein gehackter Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Avocado und Paprika in Würfel schneiden. Die Datteltomaten halbieren und die Granatapfelkerne vorsichtig auslösen.

4. Den Joghurt mit dem Saft der restlichen Zitrone sowie dem Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Couscous in Servierschälchen verteilen und mit den Garnelen sowie den anderen frischen Zutaten belegen. Mit einem Klecks Joghurt verfeinern und am besten mit etwas geröstetem Baguette servieren.

TIPP: Die Bowl kann mit gerösteten Nüssen oder auch knusprigen Speckscheiben nach Belieben erweitert werden.

ZUTATEN

2 Pck.	Garnelen Pfännchen (150 g), Sorte: Chilibutter
300 g	BIO Couscous
4 EL	BIO Olivenöl
2 TL	Senf, mittelscharf
1	Zitrone
1	Handvoll Petersilie
1	Avocado
1	rote Paprika
250 g	Datteltomaten
1	Granatapfel
150 g	BIO Joghurt
1 TL	BIO Honig
300 ml	Klare Brühen im Glas, Sorte: Gemüse
1	Baguette
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE
pro Portion

Brennwert:	2899,93 kJ / 693,1 kcal
Kohlenhydrate	65,69 g
Protein	22,86 g
Fett	41,56 g

GEROLLTES CORDON BLEU MIT ERBSEN UND PÜREE

4 Portionen | 45 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Schnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Folie flachklopfen. Salzen, mit je 1 Scheibe Gouda und 1 Scheibe Schinken belegen und von der kurzen Seite her aufrollen.
Eier verquirlen. Röllchen zuerst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und zum Schluss in Paniermehl wenden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Röllchen darin rundherum unter Wenden goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten zu Ende garen.

3. Inzwischen Kartoffelpüree mit Wasser und Milch nach Packungsanweisung zubereiten. Butter in einer Pfanne erhitzen. Erbsen darin ca. 5 Minuten andünsten. Cordon Bleu aus dem Ofen nehmen. Mit Buttererbsen und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten.

ZUTATEN

1 Pck.	frische Schweine-Schnitzel
4 Scheiben	BIO Gouda
4 Scheiben	BIO Kochschinken
2	BIO Eier
50 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Paniermehl
500 ml	Raps Vitalöl
1 Beutel	Kartoffelpüree
125 ml	Milch
50 g	Butter
400 g	BIO Erbsen (TK)
	Salz
	Frischhaltefolie

NÄHRWERTE
pro Portion

Brennwert:	2810 kJ / 670 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Protein	37 g
Fett	30 g

SPARGEL-CROSTINI MIT POCHIERTEM EI UND SCHINKEN

4 Portionen | 40 Minuten | Mittel

ZUBEREITUNG

1. Den Spargel schälen, die Enden kürzen und in reichlich kochendem Salzwasser in 12 bis 14 Minuten bissfest kochen. Vom Herd nehmen und im Spargelwasser warm halten.

2. Das Baguette halbieren und aufschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) ca. 10 Minuten rösten.

3. In der Zwischenzeit in einem großen Topf ca. 2 l Wasser mit dem Essig aufkochen, dann vom Herd nehmen. Mit einem Holzlöffel im Wasser einen Wirbel erzeugen und nacheinander die vier Eier einzeln mit einer Kelle hineingeben. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Eier bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.

4. Die Sauce Hollandaise erwärmen. Zum Servieren die gerösteten Brotstücke mit je zwei Scheiben Schinken sowie Spargel belegen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und auf den Spargel setzen. Mit Sauce Hollandaise übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN

500 g	weißer Spargel
1	Baguette
50 ml	Essig
4	BIO Eier
300 ml	Sauce Hollandaise
8 Scheiben	Italienischer Schinken
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE
pro Portion

Brennwert:	2836 kJ / 410 kcal
Kohlenhydrate	25,6 g
Protein	34 g
Fett	17,9 g