

WOCHENEINKAUFLISTE

#HOMECOOKING



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

180 g Weizenmehl / 160 g Butter / 7 EL Essig / Olivenöl / Pflanzenöl
1 EL Agavendicksaft / 1 TL Speisestärke / Zucker / Salz / Pfeffer

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ☐ BIO Gemüsepastasorte: Grüne Erbsen Penne 500 g
- ☐ Toastbrot 3 Scheiben
- ☐ Eier 4
- ☐ Mandeln, gehobelt 60 g
- ☐ Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln) 50 g
- ☐ Walnusskerne 120 g
- ☐ Peperoni (eingelegt) 3
- ☐ Kokosnussmilch (400 ml) 1 Dose
- ☐ Klare Brühen im Glas, Sorte: Geflügel 800 ml
- ☐ Muskatnuss
- ☐ Koriandergewürz

AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

- ☐ Wassermelone 1
- ☐ BIO Zitronen 3
- ☐ Feldsalat 150 g
- ☐ Rucola 200 g

- ☐ rote Zwiebeln 6
- ☐ Lauchzwiebeln 3
- ☐ Knoblauchzehen 7
- ☐ Ingwer (ca. 30 g) 1 Stück
- ☐ Kartoffeln 600 g
- ☐ weißer Spargel 600 g
- ☐ Kohlrabi 600 g
- ☐ rote Paprika 2
- ☐ Champignons 200 g
- ☐ Breite Bohnen/ Bobbybohnen 300 g
- ☐ Basilikum 5 Stiele
- ☐ Petersilie, glatt
- ☐ frische Minze

AUS DEM KÜHLREGAL

- ☐ Hähnchenbrustfilets 4
- ☐ Lachsfilet 300 g
- ☐ Kabeljaufilet 300 g
- ☐ Prosciutto Italiano 100 g
- ☐ Milch 150 g
- ☐ Schlagsahne 200 g
- ☐ Saure Sahne 200 g

- ☐ Gorgonzola 200 g
- ☐ Ziegenkäserolle 150 g

AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- ☐ Garnelen 225 g
- ☐ Kräuter, Sorte: Italienische Kräuter 1 EL

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MELONENSALAT MIT HÄHNCHEN



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Melone entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Essig, das Öl und den Agavendicksaft miteinander verquirlen. Die Knoblauchzehe hineinpressen und mit Salz und Pfeffer sowie gehackten Kräutern verrühren.
3. Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Den Feldsalat und das Basilikum waschen und trockenschleudern.
4. Die Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Pflanzenöl bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie gebräunt sind. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und 6 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch weitere 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend aufschneiden.
5. Den Feldsalat und die Basilikumblätter auf 4 Tellern verteilen und die Melonenstücke darauf anrichten. Die Hähnchenstreifen zusammen mit dem zerkrümelten Gorgonzola darauflegen. Den Melonen-Salat mit Mandeln garnieren und das Dressing dazu reichen.

ZUTATEN

1/2	Wassermelone	5 Stiele	Basilikum
3 EL	Essig	4	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Olivenöl	2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Agavendicksaft	200 g	Gorgonzola
1	Knoblauchzehe		Salz und Pfeffer
1 EL	Kräuter (TK), Sorte: Italienische Kräuter		
60 g	Mandeln, gehobelt		
150 g	Feldsalat		

NÄHRWERTE pro Portion

Brennwert: 2952 kJ / 705 kcal

	Kohlenhydrate	22,8 g
	Protein	65,5 g
	Fett	37 g



KOHLRABI-AUFLAUF UND MELONEN-SMOOTHIE



4 Portionen



60 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kohlrabis und die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten vorkochen. Anschließend abgießen.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Eier, die Sahne, die Milch und den Knoblauch verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Die Kohlrabi- und Kartoffelscheiben im Wechsel fächerartig in eine große Auflaufform schichten. Mit der Eier-Sahne-Mischung übergießen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 15 Minuten backen.

4. Das Toastbrot im Mixer zu groben Bröseln verarbeiten. Die Nüsse hacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Brösel und die Nüsse untermengen und salzen. Das Nusstopping über den Auflauf streuen und weitere 10 bis 15 Minuten backen.

TIPP: Reichen Sie zum Auflauf einen erfrischenden Melonendrink! Dafür einfach das Fruchtfleisch der Melone würfeln, entkernen und zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone, dem Zucker und ein paar Eiswürfeln pürieren. Mit frischer Minze garniert servieren.

ZUTATEN

600 g	Kohlrabi	2 TL	Butter
600 g	Kartoffeln		Muskatnuss
2	Knoblauchzehen		Salz und Pfeffer

2	Eier
200 ml	Schlagsahne
150 ml	Milch
3 Scheiben	Toast
50 g	Nüsse

FÜR DEN SMOOTHIE

1/2	Wassermelone
1/2	Zitrone
2 EL	Zucker
	FrISCHE Minze

NÄHRWERTE pro Portion

Brennwert: 1709 kJ /
408 kcal

	Kohlenhydrate	47,8 g
	Protein	10,8 g
	Fett	18,1 g



GRÜNE-ERBSEN-PENNE MIT GEBACKENEN ZWIEBELN



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen und quer in drei dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und würfeln.
2. Die Zwiebelscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebeln im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 20 bis 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit den Knoblauch und den zerbröselten Ziegenkäse auf den Zwiebeln verteilen und mitbacken.
4. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, hacken und mit den Paprikawürfeln, dem Essig und 2 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Grüne-Erbse-Penne nach Packungsanweisung kochen. Den Rucola waschen. Die Pasta mit der Salsa und dem Rucola vermischen und mit den gebackenen Zwiebeln servieren.

ZUTATEN

- 6 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Ziegenkäserolle
- 2 rote Paprika
- 120 g Walnusskerne
- 4 EL Essig
- 500 g BIO Gemüsepenne, Sorte: Grüne Erbsen Penne
- 125 g Rucola
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert: 3392 kJ /
810 kcal

	Kohlenhydrate	82,2 g
	Protein	34,6 g
	Fett	35,7 g



SPARGELQUICHE MIT RUCOLA UND SCHINKEN



4 Portionen



70-80 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, 120 g Butter, 1 EL Saure Sahne und 1/2 TL Salz zu einem Mürbeteig verkneten und diesen 30 Minuten kaltstellen.
2. Den Spargel schälen, die holzigen Enden kürzen und in 6 cm lange Stücke schneiden. Die BIO Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben. Den Saft auspressen.
3. 150 ml Wasser mit der restlichen Butter und 1/2 TL Zitronenschale, Salz und etwas Zucker aufkochen. Den Spargel darin 6–8 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Die Eier mit der Speisestärke, der restlichen Sauren Sahne und Zitronenschale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Eine Tarteform (Ø 26 cm) einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und locker in die Form legen. Die Ränder hochziehen und andrücken. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
6. Den Spargel darauf verteilen und mit der Eiersahne übergießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) auf mittlerer Schiene ca. 30–40 Minuten backen.
7. Den Rucola waschen. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, Schinken und Rucola darauf verteilen und servieren.

ZUTATEN

180 g	Weizenmehl
150 g	Butter
200 g	Saure Sahne
600 g	weißer Spargel
1	BIO Zitrone
2	Eier
1 TL	Speisestärke
75 g	Rucola
100 g	Prosciutto Italiano
	Muskatnuss, gemahlen
	Zucker
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion

Brennwert:	2220 kJ / 530 kcal
------------	-----------------------

	Kohlenhydrate	35,3 g
	Protein	16 g
	Fett	34,5 g



ASIATISCHE FISCHSUPPE MIT KOKOSMILCH



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Die Champignons putzen und vierteln. Die Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die BIO Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Peperoni in feine Ringe schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und sehr fein schneiden.
3. Die Kokosnussmilch zusammen mit der Brühe, dem Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, dem Ingwer, dem Knoblauch und der Hälfte der Peperoni aufkochen. Die Champignons und die Bohnen zugeben und 10–15 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, die Haut gegebenenfalls entfernen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Die Fischwürfel und die Garnelen in die Suppe geben und 5 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz, Zucker, Koriandergewürz und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Fischsuppe mit den Lauchzwiebeln, der restlichen Peperoni und glatter Petersilie garniert in Schalen anrichten.

ZUTATEN

225 g	Garnelen (TK)	1 Dose	Kokosnussmilch (400 ml)
200 g	Champignons	800 ml	Brühe
300 g	Breite Bohnen/ Bobbybohnen	300 g	Lachsfilet
2	Knoblauchzehen	300 g	Kabeljaufilet
1	BIO Zitrone		Zucker
1 Stück	Ingwer (ca. 30 g)		Koriandergewürz
3	Peperoni		Petersilie, glatt
3	Lauchzwiebeln		Salz

NÄHRWERTE pro Portion

Brennwert: 2115 kJ /
505 kcal

	Kohlenhydrate	17 g
	Protein	40,5 g
	Fett	29 g

