WOCHENEINKAUFSLISTE



#HOMECOOKING







DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Weizenmehl / 50 g Paniermehl / 1 EL Apfelessig / 150 ml Balsamico / Olivenöl / Sonnenblumenöl / Gemüsebrühe / 1 EL Citrovin, Limette / 1 TL Senf, mittelscharf / Ingwer, gemahlen / Paprikapulver, edelsüß / Muskatnuss, gemahlen / Chili-Salz / Salz / Pfeffer

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL			Pflücksalat	125 g	ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
○ Bandnudeln	500 g			3	NOCH FOLGENDES:
Weizentortillas	4	AU:	S DEM KÜHLREGAL		
 Haselnusskerne 	35 g		Butter	50 g	
O Puderzucker	4 EL		Kräuterbutter	120 g	
Kokosnussmilch	400 ml		Parmesan	50 g	
O Pesto alla Genovese	1 Glas	0	Reibekäse, Emmentaler	200 g	
AUS DEM OBST-UND-GEMÜ SORTIMENT	ÜSE-	0	Lammrücken	800 g	
○ Honigmelone	1		Hähnchenbrustfilet	600 g	
Äpfel	2		Garnelen	12 Stück	
O BIO Zitronen	2				
○ Kartoffeln	1kg				
	1,6 kg				
Zwiebeln	3				
OPorree	1				
Compare Com	3				
O Paprika, rot	1				
O Paprika, grün	1				
Avocados	2				
Sellerie	3 Stangen				
O Petersilie	2 Töpfe				

LAMMRÜCKEN MIT GREMOLATA UND BALSAMICO-MÖHREN











60 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in 20 g Butter und 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Haselnusskerne und die Petersilie fein hacken.
- 2. Die angebratenen Zwiebeln abkühlen lassen und mit der restlichen Butter, dem Paniermehl, den Haselnüssen und der Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Lammrückenfilets mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne von jeder Seite scharf anbraten.

 Das Fleisch in eine ofenfeste Form legen, mit der Gremolata bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 210 °C Ober- und Unterhitze (190 °C Umluft) auf der 2. Schiene von unten ca. 10–12 Minuten goldbraun backen.
- Die Möhren waschen und putzen und in einer Pfanne mit der Brühe 7-8 Minuten köcheln lassen. Die Kräuterbutter hineingeben, schmelzen lassen. Den Puderzucker über die Möhren stäuben, 8 EL Balsamico hinzugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen.
- Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, 2 EL Balsamico eingießen und einkochen lassen. Die Brühe zugießen und aufkochen. Etwas Mehl mit Wasser verquirlen und die Sauce damit binden. Salzen und pfeffern. Das Fleisch kurz ruhen lassen und mit den Balsamico-Möhren und der Sauce servieren.

ZUTATEN

2	Zwiebeln	400 ml	Gemüsebrühe
50 g	Butter	120 g	Kräuterbutter
4 EL	Olivenöl	4 EL	Puderzucker
35 g	Haselnusskerne	150 ml	Balsamico
4-6 Stiele	Petersilie		Mehl
50 g	Paniermehl		Salz und Pfeffer
800 g	Lammrücken		
500 g	Möhren		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 535 g)

Brennwert	3227 kJ / 771 kcal	
Fett davon ges. Fettsäuren	47 g 23,3 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	40,4 g 28,3 g	
Eiweiß	41,2 g	
Salz	2,4 g	



VEGANE SALAT-BOWL MIT KARTOFFELPUFFER









60 Minuten





ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen, waschen, raspeln und mit Salz,
 Pfeffer und etwas Muskat würzen.
- 2 EL Olivenöl mit dem Apfelessig und dem Senf verrühren. 1 EL Wasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und unter das Dressing rühren.
- 3. Die Flüssigkeit aus den geraspelten Kartoffeln herausdrücken und mit den Händen zu kleinen Kartoffelpuffern formen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelpuffer darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- Den Apfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in Würfel schneiden. Den Salat waschen und trocken tupfen.
- Den Salat mit den Apfelwürfeln in Salatschüsseln anrichten.
 Das Dressing darüber träufeln und die Kartoffelpuffer dazulegen.

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln
4 EL	BIO Olivenöl
1EL	Apfelessig
1TL	Senf, mittelscharf
2	Äpfel
125 g	Pflücksalat
1/2 Topf	Petersilie
	Ingwer, gemahlen
	Muskatnuss, gemahlen

Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 302 g)

Brennwert	1264 kJ / 302 kcal
Fett davon ges. Fettsäuren	10,8 g 1,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	43,6 g 2,5 g
E iweiß	5,7 g
Salz	1,3 g



MELONENSUPPE MIT GARNELEN-SPIESSEN









45 Minuten

Mittel



ZUBEREITUNG

- 1 Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Zwiebel schälen, ebenfalls hacken und zusammen mit dem Knoblauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Möhren schälen, den Sellerie putzen und beides klein schneiden. Das Gemüse in 1 I Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen.
- 2. Die Honigmelone schälen, entkernen, würfeln und zusammen mit der Kokosmilch zum Gemüse in den Topf geben und aufkochen lassen. 1 Zitrone waschen, auspressen und die Schale abreiben. Die Suppe pürieren und mit Salz und 3 EL Zitronensaft abschmecken.
- Die ½ Zitrone in Spalten schneiden. Die zwei restlichen Knoblauchzehen abziehen und hacken. 5 EL Olivenöl, 2 TL von der abgeriebenen Zitronenschale und 1-2 EL Zitronensaft dazugeben. Die Marinade mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen abspülen und trocken tupfen. Jeweils 3 Garnelen und 1 Zitronenspalte auf einen Spieß stecken und in der Marinade ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- Die Garnelenspieße anschließend 2-3 Minuten in einer heißen Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die restliche Marinade dazugeben und ein paar Minuten ruhen lassen.
- 5. Die Paprika waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Melonensuppe auf tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten und mit den Paprikaringen und

etwas Petersilie garnieren. Die Garnelen-Spieße dazu servieren.

ZUTATEN

1	Zwiebel	11/2	BIO Zitrone
3	Knoblauchzehen	12	Garnelen
6 EL	Olivenöl		aus der Kühlung
600 g	Möhren	1	rote Paprika
3 Stangen	Sellerie		Chilisalz
11	Gemüsebrühe		Petersilie
1	Honigmelone		Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

400 ml

pro Portion (ca. 527 g)

1		
Brennwert	1390 kJ / 332 kcal	
Fett	17,4 g	
davon ges. Fettsäuren	10,3 g	
Kohlenhydrate	25,9 g	
davon Zucker	21,3 g	
E iweiß	15,7 g	
Salz	2,5 g	

Kokosnussmilch

PASTA MIT MÖHREN UND PESTO











20 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Möhren schälen, waschen, abtropfen lassen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Den Porree putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- Die Bandnudeln in gut gesalzenem Wasser nach Packungsangabe al dente kochen.
- In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhrenstreifen darin 3 Minuten braten.

 Die Porreestreifen dazugeben und weitere 3 Minuten braten, bis das Gemüse leichte Röstaromen bekommen hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Nudeln abgießen und noch tropfnass mit in die Pfanne geben. Das Pesto hinzufügen und alles behutsam miteinander vermengen.
- Den Parmesan frisch über die Pasta hobeln und sofort servieren.

ZUTATEN

500 g	Möhren
1	Porree
500 g	Bandnudeln
3 EL	Olivenöl
1 Glas	Pesto alla Genovese
50 g	Parmesan
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 356 g)

Brennwert	3199 kJ /
	764 kcal
Eatt	20 /. a

Fett	29,4 g
davon ges. Fettsäuren	7,3 g
Kohlenhydrate	94,9 g
davon Zucker	12,4 g

Eiweiß	25 g



HÄHNCHEN-QUESADILLAS MIT AVOCADOCREME









4 Portionen

40 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen und mit dem Hähnchenfleisch vermengen. Die Hähnchenbrust in einer heißen Pfanne etwa 10 Minuten von allen Seiten braten.
- 2. Die Paprika waschen, entkernen, in Würfel schneiden und zum Fleisch in die Pfanne geben. Etwa 3 Minuten mitschmoren lassen.
- 3. Die Avocados halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch mit dem Limettensaft vermengen und salzen.
- Die Tortillas zur Hälfte mit etwas Käse bestreuen und mit dem Hähnchen und den Paprikastücken befüllen. Nochmals etwas Käse darüber streuen und die Tortillas zusammenklappen.
- Die Tortillas in der Pfanne oder auf einem Grill backen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Tortillahälften noch mal durchschneiden und mit der Avocadocreme servieren.

ZUTATEN

600 g Hähnchenbrustfilet	
3 EL	Sonnenblumenöl
2 TL Paprikapulver, edelsüß	
1	grüne Paprika
2	reife Avocados
1 EL	Citrovin, Limette
4	Tortillas
200 g Reibekäse, Emmentaler	
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 410 g)

Brennwert	3222 kJ / 770 kcal
Fett davon ges. Fettsäuren	41 g 14,1 g
Kohlenhydrate davon Zucker	39,4 g 4 g
E iweiß	55,4 g
Salz	2,4 g