WOCHENEINKAUFSLISTE



#HOMECOOKING







DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Weizenmehl / Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Currypulver / Paprika, scharf / 1TL Citrovin, Zitrone

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL		_		ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
O 5 ·	500	Äpfel	3	NOCH FOLGENDES:
Reis	500 g	Granatapfelkerne	4 EL	
○ Eier	3	O Petersilie	1/2 Topf	
Zucker	70 g	Pfefferminze	1/2 Topf	
O Hefe, frisch	15 g		·	
Zwetschgen- oder Pflaumenmus	4TL	AUS DEM KÜHLREGAL		
○ Tomatenmark	2 EL	○ Feta	100 g	
Mohn, gemalen	30 g	Käse am Stück	150 g	
Puderzucker	30 g	O Butter	20 g	
○ Vanilleschote	1	Schlagsahne	500 ml	
<u></u>		Vollmilch	375 ml	
AUS DEM OBST-UND-GEN SORTIMENT	IÜSE-	Schweinefilet	800 g	
Süßkartoffel	1	AUS DER TIEFKÜHLTRUH	E	
O BIO Zitrone	1,5	Lachsfilet	500 g	
Brokkoli	500 g		300 g	
Aubergine	1			
○ Salatgurke	1			
Avocado	1			
○ Kopfsalate	2			
Mini-Romarispen- Tomaten	2 Rispen			
Wassermelone	1/4			
		·		I .



GERMKNÖDEL MIT ZWETSCHGENMUS UND VANILLESAUCE







4 Portionen

35 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Knödel zubereiten: Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Hälfte der Milch in eine kleine Schüssel füllen und darin die Hefe auflösen. Die restliche Milch und 2 EL Mehl dazugeben und unterrühren, ca. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- 2. Das Mehl mit Zucker, Eigelb, Salz und Mark der halben Vanilleschote verrühren. Die Hefemilch dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Die zimmerwarme Butter unterkneten und den Teig abge-deckt an einem warmen Ort mindestens 60 Minuten gehen lassen. Das Teigvolumen sollte sich dabei verdoppeln.
- Den gegangenen Teig vierteln und jeweils zu ca. 1 cm dicken Scheiben formen. Pro Teigscheibe 1 EL Zwetschgenmus in die Mitte setzen, die Teigränder darüber schlagen und fest zusammendrücken. Die Knödel auf eine bemehlte Unterlage mit der Naht nach unten legen.
- Etwas Wasser in einem großen Topf erhitzen. Die Knödel in einen Dampfkorb legen und im Wasserdampf bei geschlossenem Deckel für ca. 12–14 Minuten garen lassen.
- 5. Für die Vanillesauce Milch, Zucker, Salz und das Mark der halben Vanilleschote aufkochen und sofort vom Herd nehmen. Das Eigelb aufschlagen und etwas von der warmen Vanillemilch unterrühren. Zu der restlichen Milch in den Topf gießen und bei schwacher Hitze (nicht aufkochen) unter Rühren mind. 5 Minuten eindicken lassen.

Die Teller mit der Vanillesauce anrichten und die Germknödel draufsetzen. Nach Belieben mit Puderzucker und Mohn bestreuen.

ZUTATEN		20 g	Butter
Für die Knödel:		4 EL	Zwetschgen- o
125 ml	Vollmilch		Pflaumenmus
15 g	Hefewürfel	Für die \	/anillesauce:
250 g	Weizenmehl	250 ml	Vollmilch
	Type 405	20 g	Zucker
50 g	Zucker	1/2	Vanilleschote
1	Eigelb	2	Eigelb
1 Prise	Salz	30 g	gemahlener
1/2	Vanilleschote		Mohn
			Puderzucker

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 228,3 g)

Brennwert	2286,4 kJ /	,
	546,5 kcal	
Fett	16,5 g	
davon ges. Fettsäuren	6,7 g	
Kohlenhydrate	81,8 g	
davon Zucker	37,8 g	
E iweiß	14 g	
Salz	0,1 g	



GRATINIERTER SCHWEINEFILET-AUFLAUF MIT CURRYSAHNE







4 Portionen

30 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Auflaufform darin erwärmen.
- 2. Die Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel vierteln oder in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Scheiben (Medaillons) schneiden und salzen.
- 3. In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Schweinefilets von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten und anschließend in die erhitzte Auflaufform legen. Den Bratensatz mit der Sahne ablöschen und kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und mit dem Tomatenmark und dem Currypulver würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce Beiseite stellen.
- Die Apfelscheiben auf dem Schweinfilet gleichmäßig verteilen und die Braten-Sahne-Sauce darüber gießen.
- 5. Den Käse reiben, in die Auflaufform streuen und den Schweinefilet-Auflauf im Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze für 20-30 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Den Auflauf aus dem Ofen holen und servieren.

ZUTATEN

800 g	Schweinefilet
3-4	Äpfel
250 g	Schlagsahne
150-200 g	Käse, z.B. Emmen- taler-Käse am Stück
2 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
2 TL	Currypulver
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 427,5 g)

Brennwert	2987 kJ / 713,9 kcal
Fett davon ges. Fettsäuren	43,4 g 25,2 g
Kohlenhydrate davon Zucker	18,6 g 15,6 g
E iweiß	57 g
Salz	2 g



VEGANE SALAT-WRAPS MIT SÜSSKARTOFFEL UND AVOCADO







4 Portionen

40 Minuten





ZUBEREITUNG

- Den Salat waschen, putzen und trocken tupfen. Die festen Salatrippen herausschneiden. Die Gurke waschen, schälen und in ca. 3 mm breite Streifen schneiden.
- 2. Die Süßkartoffel schälen und in dünne, pommesartige Streifen schneiden. Mit 2 EL Olivenöl vermengen. Mit dem Paprikapulver und etwas Salz würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.
- Die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden.
 Die Scheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne braten, bis die Scheiben außen knusprig gebräunt und innen weich sind.
- Die Minze waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken und unter die Avocadocreme mischen.
- 5. Je zwei Salatblätter überlappend nebeneinanderlegen. Die Salatblätter mit der Gurke, der Aubergine, den gebackenen Süßkartoffelwürfeln und den Granatapfelkernen belegen. Je einen Klecks Avocadocreme darüber geben.
- 6. Die gefüllten Salatblätter aufrollen und mit etwas Küchengarn zusammenbinden. Die veganen Salat-Wraps mit der übrigen Avocadocreme zusammen servieren.

ZUTATEN

2 große	Kopfsalate
1	Salatgurke
1	Süßkartoffel
1TL	Paprikapulver, scharf
1	Aubergine
1	Avocado
1TL	Zitronensaft
1 Zweig	Minze
4 EL	Granatapfelkerne
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 358,3 g)	
Brennwert	1060,7 kJ / 253,5 kcal
Fett	19,3 g
davon ges. Fettsäuren	2,4 g

Kohlenhydrate 13,7 g davon Zucker 6,2 g

■ Eiweiß 4,3 g
■ Salz 0,1 g



LACHSFILET MIT REIS, BROKKOLI UND SAHNESOSSE









30 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Lachsfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.
- 2. Den Reis mit der doppelten Menge Salzwasser ca. 20 Minuten garkochen.
- Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden.
- DAlles in einem großen Topf mit 3 EL Öl kurz andünsten. Die Sahne und 50 ml Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Minuten köcheln lassen.
- 5. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Öl von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Bei Bedarf den Lachs bei geringer Hitze in der Pfanne bei geschlossenem Deckel nachgaren lassen.
- 6. Die Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Die Lachsfilets mit Reis und Brokkoligemüse auf den Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten servieren.

ZUTATEN

500 g	Lachsfilet (TK)
250 g	Reis
500 g	Brokkoli
5 EL	Olivenöl
250 ml	Schlagsahne
1	BIO Zitrone
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

Salz

pro Portion (ca. 406,3 g)	
Brennwert	3212,7 kJ / 767,9 kcal
Fett davon ges. Fettsäuren	55,9 g 19,7 g
Kohlenhydrate davon Zucker	24,2 g 5,3 g
Eiweiß	36,2 g

1,1 g

MELONEN-CARPACCIO MIT FETA









4 Portionen

10 Minuten





ZUBEREITUNG

- Die Mini-Romarispentomaten bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 10 Minuten im Ofen backen.
- Die Wassermelone entkernen, schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.
- 3. Den Feta ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Melonenscheiben abwechselnd überlappend auf den Tellern anrichten.
- Die Petersilie und die Minze grob hacken und über das Melonen-Carpaccio verteilen.
- Die Zitrone auspressen. Die angerichteten Teller mit dem Olivenöl und 1 EL Zitronensaft beträufeln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN

2 Rispen	Mini-Roma- rispentomaten
1/4	Wassermelone
100 g	Feta
1 Handvoll	Petersilie
1 Handvoll	Pfefferminze
2 EL	Olivenöl
1/2	BIO Zitrone
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 178,8 g)

Brennwert	713,1 kJ / 170,4 kcal	
Fett	12 g	
davon ges. Fettsäuren	4 g	
Kohlenhydrate	8,6 g	
davon Zucker	6,2 g	
Eiweiß	5,8 g	
Salz	0,8 g	