

WOCHENEINKAUFLISTE

FRISCH DURCH DIE WOCHE



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

1 EL Weißweinessig / flüssiger Honig / Olivenöl / Sonnenblumenöl / Gemüsebrühe / 2 TL Senf, mittelscharf / Currypulver / Zimt, gemahlen / Paprikapulver, edelsüß u. scharf / Muskatnuss, gemahlen / Koriandergewürz / Salz / Pfeffer

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Eier 3
- Quinoa 200 g
- Gnocchi 1000 g
- Gehackte Tomaten 2 Dosen
- Mais 2 Dosen
- Kidneybohnen 1 Dose
- weiße Bohnen 100 g
- Oliven 100 g
- Eingelegte Peperoni 2 Gläser
- Pesto Rosso 4 TL
- Mayonnaise 4 TL
- Sandwichtoast 12 Scheiben
- Holzspieße 8
- Trinkschokolade 1 EL

AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

- Kleine festkochende Kartoffeln 300 g
- Fenchelknolle 1
- Champignons 100 g
- Tomaten 8
- Datteltomaten 400 g

- Mini-Romarispentomaten 200 g
- Zitrone 1½
- Zwiebeln 2
- Rote Zwiebeln 2
- Radieschen 1 Bund
- Knoblauchzehen 4
- Rote Paprika 1
- Grüne Paprika 1
- Zucchini 3
- Brokkoli 100 g
- Grüner Salat 3-4 Blätter
- Frühlingszwiebeln 2 Stangen
- Grüner Spargel 500 g
- Petersilie 1½ Topf
- Basilikum 1½ Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Mozzarella 250 g
- Putensteaks 200 g
- Bacon 100 g
- Lachsfilet 250 g

AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- Erbsen 250 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MINISTRONE MIT WEISSEN BOHNEN



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Knoblauch und die Zwiebeln in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen. Danach mit Balsamicoessig ablöschen.
3. Die Gemüsebrühe hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Zucchinistückchen in den Topf geben und die Minestrone bei mittlerer Hitze ca. 7-10 Minuten kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Tomaten würfeln, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und das Basilikum klein hacken.
5. Den Mais und die Bohnen abtropfen lassen und mit den Erbsen, den Tomaten, den Frühlingszwiebeln und dem Basilikum zur Suppe geben. Alle Zutaten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garkochen.
6. Die Minestrone mit weißen Bohnen warm servieren oder in ein Einweg- oder Schraubglas geben und abkühlen lassen. Die Suppe am nächsten Tag kalt genießen.

ZUTATEN

2	Zwiebeln	6	Tomaten
2	Knoblauchzehen	2	Zucchini
2 EL	Olivenöl	2 Prisen	Muskatnuss, gemahlen
1 EL	Weißweinessig	200 g	Mais
800 ml	Gemüsebrühe	100 g	weiße Bohnen
2 Handvoll	Basilikumblätter	100 g	Erbsen (TK)
2 Stangen	Frühlingszwiebeln		Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 419 g)

Brennwert 1104 kJ / 264 kcal

■ Fett	9,3 g	
davon ges. Fettsäuren	1,3 g	
■ Kohlenhydrate	33,1 g	
davon Zucker	18 g	
■ Eiweiß	10,1 g	
■ Salz	2 g	



GNOCCHI-AUFLAUF AUS 4 ZUTATEN



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Mozzarella-Kugeln in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und grob hacken.
3. Die Gnocchi in eine Auflaufform geben, mit den Tomaten und der Hälfte des Basilikums bedecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Mozzarella-Scheiben darüber verteilen.
4. Den Gnocchi-Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200° Ober- und Unterhitze (180° Umluft) 15-20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Den Gnocchi-Auflauf mit dem restlichen Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

- 2 Päckchen** Gnocchi (je 500 g)
400 g Datteltomaten
2 Mozzarella (je 125 g)
1 Topf Basilikum
 Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 427,5 g)

Brennwert 2383,9 kJ /
569,8 kcal

	Fett	15,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	7,6 g	
	Kohlenhydrate	83,7 g	
	davon Zucker	6,7 g	
	Eiweiß	20,9 g	
	Salz	0,1 g	

SOMMERSALAT MIT SPARGEL, EI UND LACHS



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Eier 6 Minuten wachsw weich kochen.
Den Fenchel, die Champignons und die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- Die Kartoffeln schälen, längs halbieren und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 17-20 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit die Tomaten, den Fenchel und die Champignons dazu geben. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und mit den aufgetauten Erbsen in einem Topf mit ausreichend Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Den Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen halbieren oder dritteln. Ebenfalls in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit 6 EL Olivenöl, Senf und Honig in einer Schüssel cremig rühren. Die Petersilie waschen, hacken und dazu geben.
- Die Lachsfilets mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen, mit etwas Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 5-7 Minuten grillen oder 4 Minuten in der Pfanne braten, sodass die Filets schön saftig bleiben und noch einen glasigen Kern haben.
- Die Eier pellen und halbieren. Den lauwarmen Lachs mit einer Gabel vorsichtig in Stücke teilen und mit dem Gemüse auf einer großen Platte anrichten. Den Sommersalat mit den Oliven garnieren und mit dem Dressing servieren.

ZUTATEN

3	Eier	500 g	grüner Spargel
1	Fenchel	½	BIO Zitrone
100 g	Champignons	2 TL	Senf, mittelscharf
1 Bund	Radieschen	1 TL	Honig, flüssig
300 g	kleine Kartoffeln, festkochend	½ Bund	Petersilie
200 g	Mini-Romarisentomaten	2	Lachsfilets (à 125 g)
100 g	Brokkoli	100 g	Oliven
150 g	Erbsen (TK)		Olivenöl
			Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 533,4 g)

Brennwert 2397,3 kJ / 573 kcal

	Fett	39,6 g	
	davon ges. Fettsäuren	6,4 g	
	Kohlenhydrate	23,4 g	
	davon Zucker	9,1 g	
	Eiweiß	26,5 g	
	Salz	1,5 g	



NEW YORK CLUB-SANDWICH MIT PUTENBRUST UND KNUSPRIGEM BACON



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Salat und die Tomaten waschen. Die Tomaten in Scheiben schneiden.
- Die Putensteaks unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.
- Den Senf, das Curry- und Paprikapulver mit Zitronensaft verrühren. Die Putensteaks mit der Marinade bestreichen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Putensteaks darin von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in Scheiben schneiden.
- Den Bacon in der gleichen Pfanne knusprig braten. Die Sandwichscheiben goldgelb toasten.
- Jetzt vier Sandwiches zusammenbauen: Dafür die unterste Scheibe mit der Mayonnaise bestreichen. Mit Salat und Putenbruststreifen belegen. Die nächste Sandwichscheibe auflegen, etwas andrücken und mit Pesto bestreichen. Die Tomatenscheiben und den Bacon darauf verteilen und mit der letzten Sandwichscheibe abschließen. Leicht andrücken.
- Die Sandwiches diagonal halbieren und mit Spießen fixieren.

ZUTATEN

2	Tomaten	100 g	Bacon
200 g	Putensteaks	4 TL	Mayonnaise
1 TL	Senf, mittelscharf	4 TL	Pesto Rosso
1/2 TL	Currypulver	8	Holzspieße
1/2 TL	Paprikapulver, scharf	einige	Blätter grüner Salat
2 EL	Pflanzenöl		Saft einer Zitrone
12 Scheiben	Sandwichtoast		Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 252,8 g)

Brennwert 2146,1 kJ /
512,9 kcal

Fett	22,8 g	
davon ges. Fettsäuren	6,1 g	
Kohlenhydrate	47,4 g	
davon Zucker	3,9 g	
Eiweiß	26 g	
Salz	2,2 g	



VEGANES CHILI CON QUINOA



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Quinoa in einem feinen Sieb mit warmem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. In einen Topf mit 300 ml Salzwasser geben, kurz aufkochen und bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen.
- Die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Die Peperoni abtropfen lassen und fein hacken. Die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Knoblauchzehen pellen und fein hacken.
- Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit heißem Öl glasig dünsten. Die Hälfte des Knoblauchs, die Zucchini-, Paprika-, und Peperonistücke dazugeben und kurz mitschmoren.
- Die gehackten Tomaten mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zimt, Koriander und dem Kakao kräftig abschmecken. Etwa 20-25 Minuten köcheln lassen.
- Kurz vor Ende der Garzeit den Mais, die Kidneybohnen, die Quinoa und den restlichen Knoblauch hinzugeben.
- Die Petersilie hacken, über das vegane Chili mit Quinoa streuen und noch einmal abschmecken.

ZUTATEN

200 g	Quinoa	2 TL	Paprikapulver, edelsüß oder scharf
1	rote Paprika	1 Prise	Zimt
1	grüne Paprika	1/2 TL	Koriandergewürz
2 Gläser	eingelegte Peperoni	1 EL	Trinkschokolade
1	Zucchini	1 Dose	Mais
2	rote Zwiebeln	1 Dose	Kidneybohnen
2	Knoblauchzehen	1 Topf	frische Petersilie
2 EL	Sonnenblumenöl		Salz und Pfeffer
2 Dosen	gehackte Tomaten		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 545,5 g)

Brennwert 1952,2 kJ /
466,6 kcal

	Fett	13,6 g	
	davon ges. Fettsäuren	1,3 g	
	Kohlenhydrate	66,2 g	
	davon Zucker	17,4 g	
	Eiweiß	16,7 g	
	Salz	3,3 g	