# WOCHENEINKAUFSLISTE

## FRISCH DURCH DIE WOCHE

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Rapsöl / Sonnenblumenöl 2 EL / Olivenöl / Balsamico Essig 2 EL / Tomatenmark 1 EL / Salz / Pfeffer / Zucker / Paprikapulver, edelsüß / Paprikapulver, scharf / Knoblauch, granuliert / Gemüsebrühe / Weizenmehl / Puderzucker / Honig, flüssig

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

| | |
|---|---|
| ◯ Eier | 2 |
| ◯ Vanillinzucker | 2 Pck. |
| ◯ Cranberries | 280 g |
| ◯ Kichererbsen | 1 Dose |
| ◯ gehackte Tomaten | 1 Dose |
| ◯ Spaghetti | 500 g |
| ◯ Vollkornbrot | 8 Scheiben |
| ◯ Apfelsaft | 100 ml |

### AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

| | |
|---|---|
| ◯ Bio Zitronen | 2 |
| ◯ Pfirsiche | 500 g |
| ◯ Nektarinen | 1 kg |
| ◯ Zwiebeln | 4 |
| ◯ rote Zwiebeln | 2 |
| ◯ Knoblauchzehe | 1 |
| ◯ Pflücksalat | 200 g |
| ◯ Salat | 1 |
| ◯ Tomaten | 2 |
| ◯ Mini-Gurken | 2 |
| ◯ rote Paprika | 1 |
| ◯ Sellerie | 3 Stangen |
| ◯ Avocados (reif) | 2 |
| ◯ Petersilie | 1 Topf |
| ◯ Basilikum | 1 Topf |

### AUS DEM KÜHLREGAL

| | |
|---|---|
| ◯ Seelachsfilet | 660 g |
| ◯ Vollmilch | 300 ml |
| ◯ Butter | 120 g |
| ◯ Joghurt, natur | 100 g |
| ◯ Schwäbische Maultaschen | 360 g |
| ◯ Hähnchenflügel (ca. 1–1,2 kg) | 12 |

### ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

# ALASKA-SEELACHS MIT TOMATENNUDELN

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides in feine Stücke hacken. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig anschwitzen.

2. Das Tomatenmark unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit den gehackten Tomaten und der Brühe ablöschen.

3. Die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.

4. Den Lachs unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier leicht mit einer Gabel auf einem flachen Teller verquirlen. Den Fisch in die Eiermasse tunken und anschließend von beiden Seiten in dem Mehl wenden.

5. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne mittelstark erhitzen, den Fisch in die Pfanne geben und beidseitig je 3 bis 4 Minuten goldgelb backen.

6. Die Spaghetti abgießen, in die Tomatensoße geben und verrühren.

7. Den Alaska-Seelachs mit den Tomatennudeln auf den Tellern anrichten und mit den Basilikumblättern bestreut servieren.

## ZUTATEN

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1** | Zwiebeln | **150 ml** | Gemüsebrühe |
| **1** | Knoblauchzehe | **500 g** | Spaghetti |
| | Rapsöl | **660 g** | Seelachsfilet |
| **1 EL** | Tomatenmark | **2** | Eier |
| | Salz | **6 EL** | Weizenmehl Type 405 |
| | Pfeffer schwarz | | |
| | Paprikapulver, edelsüß | | Basilikum |
| **1 Dose** | gehackte Tomaten | | |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 421,3 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 2245,5 kJ / 535,6 kcal |
| Fett | 15,5 g |
| davon ges. Fettsäuren | 1,4 g |
| Kohlenhydrate | 60,7 g |
| davon Zucker | 4,8 g |
| Eiweiß | 36,1 g |
| Salz | 5,4 g |

DI

# NEKTARINEN-PFANNKUCHEN

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Nektarinen waschen, entsteinen und in Scheiben schneiden.
2. Das Mehl, den Zucker, den Vanillinzucker und das Salz mit der Milch zu einem Teig verquirlen.
3. Zwei ofenfeste Pfannen bereitstellen. Je 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Teig und die Nektarinen auf die beiden Pfannen verteilen.
4. Die Pfannen in den vorgeheizten Ofen stellen und bei 240 °C Ober- und Unterhitze (220 °C Umluft) ca. 12 Minuten backen.
5. Nach der Hälfte der Zeit die Pfannkuchen einmal wenden.
6. Die Nektarinen-Pfannkuchen anrichten und mit Puderzucker bestreut servieren. Eine Pfanne entspricht 2 Portionen.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **1 kg** | Nektarinen |
| **300 g** | Weizenmehl Type 405 |
| **130 g** | Zucker |
| **2 Pck.** | Vanillinzucker |
| | Salz |
| **300 ml** | Vollmilch 3,8 % |
| **2 EL** | Butter |
| | Puderzucker |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 440 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 2500.5 kJ / 590.5 kcal |
| Fett | 4 g |
| davon ges. Fettsäuren | 2 g |
| Kohlenhydrate | 122.2 g |
| davon Zucker | 69,8 g |
| Eiweiß | 12.2 g |
| Salz | 0,1 g |

MI

# MAULTASCHENSALAT MIT SELBSTGEMACHTEN RÖSTZWIEBELN

4 Portionen | 70 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und mit dem Mehl bestäuben. Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin gut 8 Minuten lang bräunen.

2. Danach aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp entfetten lassen. Die Zwiebeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und bei 120 °C Ober- und Unterhitze (100 °C Umluft) 60 Minuten trocken backen.

3. Wenn die Röstzwiebeln im Ofen fertig getrocknet sind, die Maultaschen in etwas Brühe 8–10 Minuten köcheln lassen, abgießen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Maultaschenstreifen darin goldbraun braten.

4. Den Salat, die Tomaten, die Gurken und die Paprika waschen. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Gurken in Scheiben schneiden und die Tomaten achteln. Die Zitrone auspressen.

5. Den Joghurt, 1 Spritzer Zitronensaft, den Essig und das Olivenöl zu einem Dressing aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und dazugeben.

6. Den Salat mit dem Dressing übergießen und gut vermengen. Die Maultaschen darauf anrichten. Den Maultaschensalat zusammen mit den Röstzwiebeln servieren.

## ZUTATEN

| | | | |
|---|---|---|---|
| **3** | Zwiebel | **2** | Mini-Gurken |
| **4 EL** | Weizenmehl Type 405 | **1** | rote Paprika |
| | | **½** | Zitrone |
| **100 g** | Butter | **100 g** | Joghurt pur |
| **360 g** | Schwäbische Maultaschen | **2 EL** | Italienischer Essig |
| **2 EL** | Sonnenblumenöl | **2 EL** | Olivenöl |
| **1 l** | Brühe im Glas, Sorte: Gemüsebrühe | | Salz |
| | | | Pfeffer |
| **200 g** | Pflücksalat | **1 Prise** | Zucker |
| **2** | Tomaten | **½ Topf** | Petersilie |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 375,3 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 2541,7 kJ / 611,1 kcal |
| Fett | 42,3 g |
| davon ges. Fettsäuren | 17,8 g |
| Kohlenhydrate | 41,7 g |
| davon Zucker | 13,8 g |
| Eiweiß | 13,2 g |
| Salz | 5 g |

DO

# VEGANES SANDWICH MIT AVOCADO, KICHERERBSEN, CRANBERRIES

4 Portionen | 10 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen spülen, abtropfen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Avocado schälen, entkernen und dazugeben. Nochmals alles zerdrücken, bis die Avocado glatt ist, aber noch einige Stücke enthält.

2. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft und die Cranberries zur Kichererbsen-Avocado-Creme hinzufügen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

4. Den Salat waschen und trocken tupfen.

5. Das Brot leicht toasten und 4 Scheiben dick mit der Kichererbsen-Avocado-Creme bestreichen. Mit den Zwiebelscheiben und den Salatblättern belegen. Die übrigen Brotscheiben oben auflegen. Die veganen Sandwiches halbieren und servieren.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **1 Dose** | Kichererbsen |
| **1** | reife Avocados |
| **1** | Zitrone |
| **280 g** | Cranberries |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| **8** | Salatblätter (z.B. Romanasalat) |
| **1** | Rote Zwiebel |
| **8** | Scheiben Vollkornbrot |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 427,5 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 3156,9 kJ / 753,4 kcal |
| Fett | 26,8 g |
| davon ges. Fettsäuren | 3,4 g |
| Kohlenhydrate | 103,1 g |
| davon Zucker | 52,4 g |
| Eiweiß | 13,4 g |
| Salz | 1,6 g |

FR

# CHICKEN WINGS MIT PFIRSICHGLASUR

4 Portionen | 60 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Pfirsiche entkernen und grob schneiden. Zusammen mit dem Apfelsaft, dem Olivenöl, dem Zitronenabrieb, dem Honig, ¼ TL Salz, ½ TL Pfeffer, ½ TL Knoblauchgranulat und 1 TL Paprikagewürz pürieren.

2. Die Hähnchenflügel in eine Schüssel legen, die Marinade darüber geben und über Nacht einziehen lassen.

3. Die Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und auf dem Grill ca. 40 Minuten bei niedriger Temperatur in einer Tropfschale grillen.

4. Die restliche Marinade zu einer dickflüssigen Glasur einkochen und die Wings damit einpinseln.

5. Anschließend die Hähnchenflügel noch einmal von jeder Seite 5 Minuten direkt grillen und knusprig anbraten.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **500 g** | Pfirsiche |
| **100 ml** | Apfelsaft |
| **50 ml** | Olivenöl |
| **½ TL** | Abrieb einer Zitrone |
| **1 EL** | Honig, flüssig |
| **1 EL** | Salz |
| | Pfeffer |
| | Knoblauch, granuliert |
| | Paprika, scharf |
| **12** | Hähnchenflügel, ca. 1–1,2 kg |

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 261,9 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 1663 kJ / 397,5 kcal |
| Fett | 26,1 g |
| davon ges. Fettsäuren | 2,7 g |
| Kohlenhydrate | 20,6 g |
| davon Zucker | 19,9 g |
| Eiweiß | 17,1 g |
| Salz | 1,3 g |