WOCHENEINKAUFSLISTE

FRISCH DURCH DIE WOCHE

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Rapsöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, süß / Cayennepfeffer / Muskatnuss, gemahlen / Koriander, gemahlen / Baharat / Senf, mittelscharf / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ◯ Dinkelmehl 600 g
- ◯ Couscous 250 g
- ◯ Trockenhefe 1 Päckchen
- ◯ Vegane Burger-Brötchen 4
- ◯ Gewürzgurken 4
- ◯ Peperoni aus dem Glas
- ◯ Ahornsirup 1 ½ EL
- ◯ Agavendicksaft 2 TL
- ◯ Kokosöl 4-6 EL
- ◯ Gemüsebrühe 800 ml
- ◯ Kichererbsen aus der Dose 850 g
- ◯ Cashewkerne 360 g
- ◯ Haferflocken 60 g
- ◯ Kürbiskerne 4 EL
- ◯ Cranberries 50 g
- ◯ Mandeln 100 g
- ◯ Apfelsaft 100 ml

AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

- ◯ Kartoffeln 800 g
- ◯ Hokkaido-Kürbis 740 g
- ◯ Zwiebeln 6
- ◯ rote Zwiebel 1
- ◯ Knoblauchzehen 5
- ◯ Zitronen 4
- ◯ Möhren 300 g
- ◯ rote Paprika 1
- ◯ Avocado 1
- ◯ Tomate 1
- ◯ Roma-Rispentomaten 500 g
- ◯ Salatgurke 1
- ◯ Salat (z.B. Mini Romanasalat) 50 g
- ◯ Rucola 30 g
- ◯ Pfirsich 1
- ◯ Nektarine 1
- ◯ Äpfel 600 g
- ◯ Feigen 50 g
- ◯ Petersilie 1 Topf
- ◯ Minze 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- ◯ Tofu, Natur 200 g
- ◯ Vegane Burger-Patties 4

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

MO

VEGANER BURGER MIT PFIRSICH-NEKTARINEN-SALSA

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die weiße Zwiebel und den Knoblauch abziehen und hacken. Den Pfirsich und die Nektarine von der Haut befreien, entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel in dem Öl anschwitzen.

2. Den Pfirsich und die Nektarine hinzugeben und für 2 bis 3 Minuten erhitzen, bis die Stücke weich sind. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

3. Die Tomate und den Salat waschen, die rote Zwiebel schälen. Die Tomate und die Zwiebel in Ringe schneiden und den Salat kleiner zupfen. Die Gurken in dünne Scheiben schneiden.

4. Die veganen Patties in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braten. Die Brötchen aufschneiden, die Schnittflächen der unteren Hälften mit dem Senf bestreichen und mit dem Salat belegen.

5. Die gebratenen Patties, die Gurken- und die Tomatenscheiben sowie die Zwiebelringe darauf verteilen und die Pfirsich-Nektarinen-Salsa darauf geben. Die Burger zuklappen und genießen!

ZUTATEN

1	weiße Zwiebel
1	rote Zwiebel
1	Pfirsich
1	Nektarine
1 TL	Olivenöl
2 Msp.	Cayennepfeffer
	Salz
	Pfeffer, schwarz
1	Tomate
50 g	Salat, z.B. Mini-Romanasalat
1	kleine Knoblauchzehe
4	Gewürzgurken
4	vegane Burger-Patties
4	vegane Burger-Brötchen
2 EL	Senf, mittelscharf

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 302 g)

Brennwert	1331,7 kJ / 318,6 kcal
Fett	13,7 g
davon ges. Fettsäuren	11 g
Kohlenhydrate	25,3 g
davon Zucker	12,6 g
Eiweiß	20 g
Salz	2,8 g

DI

KARTOFFELPUFFER MIT APFELMUS

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und grob würfeln. Mit dem Apfelsaft in einen weiten Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln. Die Zitrone auspressen. Nach Geschmack die Äpfel mit etwas Zitronensaft und Zucker abschmecken. Zum Abkühlen beiseite stellen.

2. Die Kartoffeln waschen, schälen, mit einer Küchenreibe fein reiben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Die geriebenen Kartoffeln ausdrücken und die Stärke-Flüssigkeit auffangen, 5 Minuten stehen lassen und dann vorsichtig die restliche Flüssigkeit abschütten. Die aufgefangene Stärke zurück zu den Kartoffeln geben und durchmischen. Dann 8 Puffer daraus formen.

4. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer darin vorsichtig auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Währenddessen die Apfelmischung mit einem Pürierstab pürieren.

5. Die Puffer auf Tellern mit dem Apfelmus anrichten und servieren.

6. Tipp: Mit fertigem Apfelmus verringert sich die Zubereitungszeit.

ZUTATEN

600 g	Äpfel	**2 EL**	Rapsöl
100 ml	Apfelsaft	**3 EL**	Muskatnuss, gemahlen
1	Zitrone		Salz
	Zucker		Pfeffer
800 g	Kartoffeln		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 398 g)

Brennwert	1414,3 kJ / 335,4 kcal
Fett	5,8 g
davon ges. Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	62,2 g
davon Zucker	25,8 g
Eiweiß	4,7 g
Salz	0,5 g

MI

VEGANER COUSCOUS-SALAT MIT CREMIGEM TOFUDRESSING

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Couscous in eine Schüssel geben. 300 ml Wasser zum Kochen bringen und über den Couscous gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Gelegentlich umrühren.

2. Die Tomaten, die Paprika und die Gurke waschen, putzen und würfeln. Die Feigen und die Cranberries hacken. Die Mandeln grob hacken und ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten. Die Kräuter waschen, hacken und beiseitestellen. Die Zitrone auspressen.

3. Die Hälfte des Zitronensafts mit dem Olivenöl unter den Couscous mischen. Mit Baharat, Salz und Pfeffer und 1 TL Ahornsirup abschmecken.

4. Den Tofu grob würfeln und zusammen mit 1 EL Ahornsirup, dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer, sowie 150 ml Wasser cremig pürieren.

5. Den Couscous, das Gemüse, die Kräuter, die Cranberries, Feigen und Mandeln miteinander mischen und mit dem Tofu-Dressing servieren.

ZUTATEN

250 g	Couscous	**1/2 Topf**	Minze
	Salz	**1/2 Topf**	Petersilie
	Pfeffer	**1**	Zitrone
500 g	Roma-Rispentomaten	**8 EL**	Olivenöl
1	rote Paprika	**1 TL**	Gewürzspezialitäten, Sorte: Baharat
½	Salatgurke		
50 g	Feigen	**1 ½ EL**	Ahornsirup
50 g	Cranberries	**200 g**	Tofu, Natur
100 g	Mandeln		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 597 g)

Brennwert	2487 kJ / 596 kcal
Fett	30,4 g
davon ges. Fettsäuren	3,6 g
Kohlenhydrate	49,7 g
davon Zucker	17,9 g
Eiweiß	22,3 g
Salz	0,4 g

DO

VEGANE KICHERERBSENSUPPE MIT MÖHREN

4 Portionen | 40 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kichererbsen abschütten, abwaschen und 100 g zur Seite stellen. Die Peperoni abtropfen lassen.

2. Nun alles in 30 ml Olivenöl andünsten, die Gemüsebrühe zugeben, mit Salz und Koriander würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Nebenbei die Avocado längs aufschneiden, den Stein entfernen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft über die Avocadowürfel geben. Nun die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz abschmecken und auf Tellern anrichten.

4. Die restlichen Kichererbsen, Avocadowürfel, Petersilie auf die Teller streuen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

5. Tipp: Dazu passt Fladenbrot.

ZUTATEN

300 g	Möhren	**800 ml**	Brühe im Glas, Sorte: Gemüse
1	große Zwiebel	**1 TL**	gemahlener Koriander
2	Knoblauchzehen	**1**	Zitrone
850 g	Kichererbsen aus der Dose	**2 EL**	gehackte Petersilie
1	Peperoni		Salz
100 ml	Olivenöl		
1	Avocado		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 408 g)

Brennwert	2464 kJ / 593,4 kcal
Fett	39,3 g
davon ges. Fettsäuren	5,2 g
Kohlenhydrate	9,2 g
davon Zucker	25,8 g
Eiweiß	13,5 g
Salz	1,4 g

FR

KÜRBIS-PIZZA MIT CASHEW-KÄSE

4 Portionen | 90 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Dinkelmehl mit einer großen Prise Salz, 250 ml lauwarmem Wasser und der Trockenhefe zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 bis 60 Minuten gehen lassen.
2. Den Hokkaido-Kürbis waschen und würfeln. Die Kürbiswürfel mit 2 EL Kokosöl, Salz, dem Paprikapulver (süß) und etwas Pfeffer vermischen. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit etwas Kokosöl und dem Agavendicksaft beträufeln. Die marinierten Kürbiswürfel und Zwiebelringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) 15 Minuten backen.
3. Den Knoblauch schälen und die Zitrone auspressen. Die Hälfte vom Kürbis und den Zwiebeln mit der geschälten Knoblauchzehe und dem Zitronensaft pürieren. Das leere Blech im angeschalteten, heißen Ofen lassen.
4. Die Kürbiskerne nach Belieben würzen und in der Pfanne anrösten. Die Cashewkerne mit 600 ml Wasser und dem Senf pürieren. Die Cashewsahne mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Haferflocken unterrühren und noch einmal kurz durchmixen.
5. Den Pizzateig teilen. Auf dem Backpapier zwei Pizzateige ausrollen und auf dem heißen Backblech (evt. 2 Backbleche verwenden) ohne Belag 5 Minuten vorbacken. Währenddessen die Cashew-Käsesauce unter ständigem Rühren langsam erwärmen und bei Bedarf mit ein wenig Wasser verdünnen.
6. Die vorgebackenen Pizzaböden mit dem Kürbispüree bestreichen, die restlichen gerösteten Zwiebelringe und Kürbiswürfel darauf verteilen und den Cashew-Käse über den Belag geben. Die Pizzen 10 Minuten im Ofen fertig backen.
7. Nach dem Backen die Pizzen mit den gerösteten Kürbiskernen, Salz und Pfeffer bestreuen und nach Bedarf mit frischem Rucola und Kräutern garniert heiß servieren.

ZUTATEN

600 g	Dinkelmehl
2 TL	Salz
1 Pck.	Trockenhefe
740 g	Hokkaido-Kürbis
4-6 EL	Kokosöl
2 TL	Paprikapulver (süß)
	Pfeffer
300 g	Zwiebeln
2 TL	Agavendicksaft
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
360 g	Cashewkerne
2 TL	Senf
60 g	Haferflocken
4 EL	Kürbiskerne
30 g	Rucola
	Frische Kräuter

NÄHRWERTE

pro Portion/ ½ Pizza (ca. 469,6 g)

Brennwert	5564 kJ / 1324 kcal
Fett	46,8 g
davon ges. Fettsäuren	9 g
Kohlenhydrate	173,2 g
davon Zucker	18,6 g
Eiweiß	37,8 g
Salz	2,6 g