WOCHENEINKAUFSLISTE



FRISCH DURCH DIE WOCHE







DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Pflanzenöl / Salz / Pfeffer / Paprikapulver, scharf / Currypulver, scharf / Muskatnuss, gemahlen / Gemüsebrühe / Zucker

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL			ma-	200 g	ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:
Gehackte Tomaten	400 g	Ris	pentomaten		
Kokosnussmilch	400 g	O Äpf	fel	2	
Eierspätzle	700 g	O Ana	anas, klein	1	
Sultaninen	15 g	O Pet	tersilie	1Topf	
O Peperoni aus dem Glas	1	AUS DEI	M KÜHLREGAL		
Cashewkerne	25 g	Lac	chsfilet	600 g	
Weißwein	50 ml	◯ Tiro	oler minwurzerl, scharf	300 g	
AUS DEM OBST-UND-GEM SORTIMENT	ÜSE-	○ Ber	rgkäse	200 g	
Zwiebeln	4	_	rmesan	100 g	
Rote Zwiebel	1	But	tter	80 g	
Lauchzwiebeln	5	○ Fet	a-Käse	300 g	
Knoblauchzehen	4				
○ Ingwer	1	_	M TIEFKÜHLREGAL		
○ Kartoffeln	400 g	C Erb	osen	100 g	
O Bio-Zitrone	3				
Möhren	2				
Aubergine	1				
Rosenkohl	800 g				
○ Wirsing	1				
Kürbis	500 g				



VEGANES HOKKAIDO-CURRY











40 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln.
 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Möhren schälen und grob würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Aubergine waschen und würfeln.
- 2. Die Zwiebel in etwas Pflanzenöl andünsten. Den Kürbis, die Möhren, die Aubergine, den Knoblauch, den Ingwer und die Sultaninen dazugeben und einige Minuten anbraten. Das Currypulver einstreuen und kurz mitbraten.
- Die gehackten Tomaten und die Kokosmilch eingießen. Mit Salz abschmecken. 20 Minuten köcheln lassen.
- Mit etwas Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Erbsen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln.
- **5**. Die Cashewkerne ohne Zugabe von Fett anrösten. Das Curry mit den Cashews und etwas gehackter Petersilie garnieren.
- Tipp: Dazu Brot oder Reis reichen.

ZUTATEN

500 g	Kürbis	400 g	Kokosnussmilch
1	Zwiebel	1/2	Bio-Zitrone
2	Knoblauchzehe	100 g	Erbsen (TK)
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)	2	Möhren
1	Aubergine		Petersilie zum
1 Handvoll	Sultaninen		Garnieren
1 Handvoll	Cashewkerne		Pflanzenöl
5 TL	Currypulver		Salz
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		Pfeffer
400 g	gehackte Tomaten		Zucker

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 480 g)

Brennwert	2289 kJ / 549 kcal	
Fett	34,3 g	
davon ges. Fettsäuren	22,5 g	
Kohlenhydrate	44,3 g	
davon Zucker	25,1 g	
Eiweiß	11,4 g	
Salz	1,6 g	



GRATINIERTER ROSENKOHL MIT LACHS











40 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Das Lachsfilet unter fließend kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.
- 2. Den Rosenkohl putzen, waschen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in gut gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Danach in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Küchensieb gut abtropfen lassen.
- Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und mit Küchenpapier gut abtrocknen. Die Schale der Zitrone (nur das Gelbe) fein abreiben, anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
- Den Lachs in eine gefettete Auflaufform legen und den vorgegarten Rosenkohl um den Lachs verteilen.
- 5. Alles mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan mit der Zitronenschale mischen. Den Fisch und das Gemüse damit bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 12 Minuten überbacken.

ZUTATEN

600 g	Lachsfilets	Pfeffer
800 g	Rosenkohl	Zucker
1	Bio-Zitrone	Olivenöl zum
100 g	Parmesan	Fetten der Auflaufform
	Salz	

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 400 g)

Brennwert	2116 kJ / 507,2 kcal	
Fett	27,9 g	
davon ges. Fettsäuren	9,6 g	
Kohlenhydrate	9,4 g	
davon Zucker	6,6 g	
Eiweiß	49,9 g	
Salz	4,3 g	



WIRSINGEINTOPF MIT KAMINWURZERL











60 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Wirsing halbieren, die äußeren Blätter entfernen. Den Wirsing in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Den Strunk nur soweit herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten.
- 2. Die Kartoffeln schälen, waschen, der Länge nach halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch in Scheiben schneiden.
- 3. Das Kaminwurzerl schräg in Scheiben schneiden und in einem Topf bei mittlerer Temperatur knusprig auslassen.
- Die Kaminwurzerlscheiben herausnehmen und zur Seite stellen. 2 EL Olivenöl zum Bratfett geben und die Zwiebelringe und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Wirsing und die Kartoffelscheiben dazugeben und kurz mitbraten. Die Brühe angießen und alles 20-30 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- 5. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und etwas Olivenöl abschmecken. Den Wirsingeintopf in die vorgewärmten Teller füllen und mit den Kaminwurzerlscheiben anrichten. Nach Geschmack mit frischen Kräutern garniert servieren.

ZUTATEN

1	Wirsing	3 EL	Olivenöl
400 g	Kartoffeln		Paprikapulver, scharf
1	Zwiebel		frische Kräuter,
2	Knoblauchzehen		z. B. Petersilie
300 g	Tiroler Kamin- wurzerl, scharf		Salz
800 ml	Gemüsebrühe		Pfeffer

NÄHRWERTE

nro	Dortion /	(ca E72 a)
pro	PULLIOIT	(ca. 572 g)

Brennwert	2529 kJ / 604 kcal	
Fett davon ges. Fettsäuren	37,3 g 12,1 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	34,5 g 9,1 g	
Eiweiß	29,1 g	
Salz	5.1 a	



KÄSESPÄTZLE MIT GESCHMELZTEN ÄPFELN UND ZWIEBELN











30 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Den Käse reiben. Die Eierspätzle in Salzwasser garen, abgießen und tropfnass zurück in den Topf geben.

 30 g Butter zugeben und alles gut vermischen.
- 2. Abwechselnd die Spätzle mit dem Käse in einer Auflaufform schichten. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3. Die Spätzle im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Oberund Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) 15–20 Minuten überbacken.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Äpfel waschen und vierteln. Die Kerngehäuse herausschneiden und die Äpfel in Streifen schneiden. Die restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten.
- **5.** Die Äpfel zugeben und kurz mitbraten, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und solange köcheln bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.
- 6. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spätzle zusammen mit der Apfel-Zwiebel-Schmelze anrichten und mit Petersilie garnieren.

ZUTATEN

200 g	Bergkäse	Muskatnuss, gemahlen
700 g	Eierspätzle	gemanien
80 g	Butter	Petersilie zum Anrichten
2	Zwiebeln	Salz
2	kleine Äpfel	Pfeffer
50 ml	Weißwein	
50 ml	Gemüsebrühe	

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 405 g)

Brennwert	2310 kJ / 551 kcal	
Fett	20,8 g	
davon ges. Fettsäuren	9,9 g	
Kohlenhydrate	56,9 g	
davon Zucker	12,5 g	
■ Eiweiß	25,9 q	
ziviciis	23,7 9	
Salz	1,5 g	



WÜRZIGER ANANASSALAT MIT FETA-KÄSE











15 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

- Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
- 2. Die Peperoni und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und die Rispentomaten halbieren. Von der Zitrone die Schale abreiben und auspressen.
- Den Zitronensaft mit dem Olivenöl und etwas Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles außer dem Feta-Käse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, dann auf tiefe Teller verteilen und den Feta Käse darüber krümeln.

ZUTATEN

1	kleine Ananas rote Zwiebel	5	Lauch- zwiebeln
1	Peperoni aus	100 ml 300 q	Olivenöl Feta-Käse
1	Bio-Zitrone	3	Salz
200 g	Roma- Rispentomaten		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 372 g)

Brennwert	2052 kJ / 494 kcal	
Fett davon ges. Fettsäuren	37,8 g 12,2 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	21,4 g 19,1 g	
E iweiß	14,9 g	
Salz	2,9 g	