

WOCHENEINKAUFLISTE

FRISCH DURCH DIE WOCHE



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Salz / Pfeffer / Gemüsebrühe / Weizenmehl Type 405 / Zucker / Puderzucker / Ahornsirup

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Basmati-Reis 650 g
- Penne 400 g
- Tortelloni 500 g
- Rote Bete 1 Glas (220g/Abtropfgewicht)
- Schwarze Oliven 50 g
- Gehackte Tomaten 3 Dosen
- Peperoni aus dem Glas 5
- Eier 2
- Weinbrand 20 ml

AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

- Zwiebeln 3
- Rote Zwiebel 2
- Knoblauchzehen 5
- Champignons 200 g
- Fenchelknolle 1
- Roma-Rispen Tomaten 150 g
- Datteltomaten 250 g
- Rote Paprika 1

- Grüne Paprika 1
- Gelbe Paprika 1
- Äpfel 2
- Basilikum 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- Butter 30 g
- Schlagsahne 400 ml
- Frische Vollmilch 3,5 % 250 ml
- Parmesan 50 g
- Rinder-Minutensteaks 500 g

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Garnelen 250 g
- Italienisches Pfannengemüse 750 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

VEGANE ONE-POT PASTA ALL'ARRABIATA



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Peperoni klein schneiden. Die Penne, die gehackten Tomaten, die Brühe, das Olivenöl, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Peperoni in eine große, beschichtete Pfanne geben.

2. Alles gut verrühren und aufkochen. Den Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser zugeben. Regelmäßig umrühren. Die Datteltomaten waschen und halbieren.

3. Wenn die Pasta al dente gekocht ist, die Oliven und die Datteltomaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

2	Zwiebeln	2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen	250 g	Datteltomaten
3-4	Peperoni aus dem Glas	50 g	schwarze Oliven
			Salz
400 g	Penne		Pfeffer
2 Dosen	gehackte Tomaten		frisches Basilikum zum Garnieren
750 ml	Gemüsebrühe		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 559 g)

Brennwert 2468 kJ /
586 kcal

■ Fett	14,2 g	
davon ges. Fettsäuren	2,2 g	
■ Kohlenhydrate	91,9 g	
davon Zucker	18,1 g	
■ Eiweiß	17,8 g	
■ Salz	4,2 g	

RINDERGESCHNETZELTES MIT ROTER BETE UND CHAMPIGNONS AUF REIS



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Den Reis in Salzwasser bissfest garen und danach gut abtropfen lassen.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Rote Bete auf einem Sieb abtropfen lassen und grob würfeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Das Rindfleisch in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Die Champignons, Rote Bete und Zwiebelstreifen dazugeben und mitbraten.
4. Die Sahne zugießen und aufkochen. Den Reis untermischen und alles ca. 5 Minuten erhitzen. Gegebenenfalls etwas Wasser dazu gießen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN

400 g	Basmati-Reis	500 g	Rinder-Minutensteaks
200 g	Champignons		
1 Glas (220 g)	Rote Bete /Abtropfgewicht)	300 ml	Schlagsahne
2	rote Zwiebeln		Salz
3 EL	Olivenöl		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 532 g)

Brennwert 4154 kJ /
991 kcal

	Fett	45 g	
	davon ges. Fettsäuren	21,1 g	
	Kohlenhydrate	93,7 g	
	davon Zucker	14,6 g	
	Eiweiß	48,6 g	
	Salz	0,7 g	

FEURIGE BIO-GARNELEN MIT PAPRIKA UND TOMATEN



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen auftauen lassen und trockentupfen. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Die Paprika, den Fenchel und die Tomaten waschen. Die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Das Fenchelgrün abschneiden und zur Dekoration zur Seite legen.
3. Die Fenchelknolle halbieren und den unteren Strunk keilförmig entfernen. Die Fenchelhälften in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoni hacken und die Kirschtomaten halbieren.
4. Die Garnelen in der Pfanne mit dem Olivenöl kurz anbraten und herausnehmen. Die Paprika- und Fenchelstreifen ebenfalls in dem Olivenöl anbraten. Die Peperoni und die Sahne zugeben, kurz aufkochen und mit dem Weinbrand ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Garnelen und die Tomaten unterheben und mit dem Fenchelgrün garnieren. Dazu den Reis servieren.

ZUTATEN

250 g	Garnelen (TK)	1	Peperoni aus dem Glas
250 g	Basmati Reis	4 EL	Olivenöl
3	Paprika (rot, gelb, grün)	100 ml	Schlagsahne
1	Fenchelknolle	20 ml	Weinbrand 36 %
150 g	Roma-Rispetomaten		Salz
1	Knoblauchzehe		Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 366 g)

Brennwert 1742 kJ /
418 kcal

	Fett	24,4 g	
	davon ges. Fettsäuren	7,6 g	
	Kohlenhydrate	27,7 g	
	davon Zucker	8,7 g	
	Eiweiß	17,8 g	
	Salz	1,7 g	

APFEL-CRÊPES



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Eier, die Milch, das Mehl, den Zucker und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen gut verquirlen.
2. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Butter und Ahornsirup 4-5 Minuten anbraten.
3. Eine weitere beschichtete Pfanne mit der restlichen Butter ausreiben und die Crêpes nacheinander backen.
4. Mit den Apfelspalten anrichten und mit Puderzucker bestreut, servieren.

ZUTATEN

2	Eier	2	Äpfel
250 ml	frische Vollmilch 3,5 %	3 EL	Butter
100 g	Weizenmehl Type 405	2 EL	Ahornsirup
50 g	Zucker	1 EL	Puderzucker
			Salz

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 197 g)

Brennwert 1368 kJ /
325 kcal

 Fett	10 g	
davon ges. Fettsäuren	5 g	
 Kohlenhydrate	50,4 g	
davon Zucker	30 g	
 Eiweiß	7,2 g	
 Salz	0,4 g	

BUNTE MINESTRONE MIT TORTELLONI



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln, in eine Pfanne mit heißem Öl geben und glasig dünsten. Die gehackten Tomaten zugeben und kurz mitdünsten.
2. Das Pfannengemüse und die Brühe zugeben, alles aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen lassen.
3. Die Tortelloni dazugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen.
4. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit etwas Parmesan bestreuen. Nach Geschmack mit frischen Kräutern garnieren.

ZUTATEN

1	Zwiebel	500 g	Tortelloni (mit Käse oder Spinat-Ricotta)
2	Knoblauchzehen		
2 EL	Olivenöl	50 g	Parmesan
1 Dose	Gehackte Tomaten		Salz
750 g	Pfannengemüse (TK)		Pfeffer
500 ml	Gemüsebrühe		frische Kräuter nach Geschmack, z.B. Basilikum
50 g	Parmesan		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 457 g)

Brennwert 2989 kJ /
710 kcal

Fett	20,5 g	
davon ges. Fettsäuren	8,6 g	
Kohlenhydrate	101,3 g	
davon Zucker	10 g	
Eiweiß	24,6 g	
Salz	2,2 g	