

WOCHENEINKAUFLISTE

FRISCH DURCH DIE WOCHE



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Gemüsebrühe / Himbeergeist / Honig / Zucker / Puderzucker /
Weizenmehl / Soßenbinder, hell / Speisestärke / bunter Pfeffer / Salz / Pfeffer

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ☐ Tomaten Ketchup 100 ml
- ☐ Vanillinzucker 1Päckchen
- ☐ Schwarze Oliven 16
- ☐ Eier 2

AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

- | | |
|---|------------|
| ☐ BIO Zitronen | 2 |
| ☐ Gurke | 1½ |
| ☐ Frühlingszwiebeln | 3 |
| ☐ Lauchzwiebeln | 5 |
| ☐ Zwiebeln | 5 |
| ☐ Kleine Kartoffeln | 600 g |
| ☐ Kartoffeln | 1 kg |
| ☐ Tomaten | 7 |
| ☐ Paprika, rot | 1 |
| ☐ Paprika, grün | 1 |
| ☐ Heidelbeeren | 300 g |
| ☐ Himbeeren | 165 g |
| ☐ Salatherzen | 4 |
| ☐ Basilikum | 1 Handvoll |
| ☐ Pfefferminze | 1-2 Stiele |

- ☐ Petersilie 2 Stiele

AUS DEM KÜHLREGAL

- | | |
|--|-------|
| ☐ Kabeljaufilet | 300 g |
| ☐ Schweinefilet | 400 g |
| ☐ Rinderfilet | 400 g |
| ☐ Bauchspeck | 150 g |
| ☐ Butter | 60 g |
| ☐ Schlagsahne | 50 ml |
| ☐ Frische Vollmilch
3,5 % | 50 ml |
| ☐ Magerquark | 165 g |
| ☐ Feta | 800 g |
| ☐ Reibekäse | 40 g |

AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- ☐ Lachsfilet 250 kg

**ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
NOCH FOLGENDES:**

[illegible]

FETA-TOMATEN-PÄCKCHEN VOM GRILL



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten waschen, putzen und achteln. Die Lauchzwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Oliven halbieren.
2. Die 4 Feta auf je einen Bogen Alufolie legen, mit dem Gemüse belegen und mit je 1 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Päckchen verschließen.
3. Die Feta-Tomaten-Päckchen für ca. 10 Minuten bei direkter Hitze auf den Grill legen. Alternativ können Sie die Päckchen auch im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) backen.
4. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

- 4 Tomaten
- 4 Lauchzwiebeln
- 16 schwarze Oliven
- 4 Feta (à 200 g)
- 4 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 316 g)

Brennwert 2762 kJ /
660 kcal

	Fett	65,7 g	
	davon ges. Fettsäuren	26,1 g	
	Kohlenhydrate	8,8 g	
	davon Zucker	5,1 g	
	Eiweiß	34,5 g	
	Salz	10,4 g	

PAPRIKA-FISCH-AUFLAUF MIT PELLKARTOFFELN



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Lachsfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Die Fischfilets abbrausen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen, den Fisch mit 3 EL Saft beträufeln und kurz ziehen lassen.

2. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Lauchzwiebel in Ringe schneiden.

3. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebeln, Lauchzwiebeln und die Paprikastücke ca. 2 Minuten darin dünsten. Das Gemüse in die Auflaufform (ca. 11 x 18 cm) geben, die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen.

4. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Die Brühe, die Milch und die Sahne angießen und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Das Ganze über den Fisch gießen und mit dem Reibekäse bestreuen.

5. Den Auflauf bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln in Salzwasser 15 Minuten kochen lassen. Die Pellkartoffeln zum Fischauflauf servieren.

ZUTATEN

250 g	Lachsfilet (TK)	15 g	Weizenmehl Type 405
300 g	Kabeljaufilet	250 ml	Gemüsebrühe
1	Zitrone	50 ml	Frische Vollmilch 3,5 %
2	Paprikaschoten (rot und grün)	50 ml	Schlagsahne
1	Zwiebel	40 g	Reibekäse
1	Lauchzwiebel	600 g	kleine Kartoffeln
50 g	Butter		Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 485 g)

Brennwert 2320,3 kJ /
554,6 kcal

	Fett	26,3 g
	davon ges. Fettsäuren	13,1 g
	Kohlenhydrate	37,6 g
	davon Zucker	9,3 g
	Eiweiß	37,9 g
	Salz	1,9 g



QUARK SOUFFLÉ MIT HIMBEERSAUCE



4 Portionen



55 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen und den Quark in einem sauberen Küchentuch auspressen.
2. Den Quark, das Eigelb, 45 g Zucker, den Vanillinzucker, die Speisestärke und den Zitronenabrieb glatt verrühren.
3. Das Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen.
4. Die Soufflé-Förmchen dünn mit Butter auspinseln, auszuckern und die Quarkmasse nicht ganz bis zum oberen Rand hineingeben. Den Boden eines tiefen Backbleches mit Wasser befüllen und die Förmchen auf das Blech stellen.
5. Die Quark Soufflés im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) 25 Minuten backen. Während des Backens die Ofentür nicht öffnen, damit die Soufflés nicht zusammenfallen.
6. Die Himbeeren verlesen und pürieren. Den Himbeergeist und ½ EL Zucker dazugeben und vermischen. Das Himbeerpüree auf 4 Tellern anrichten und mit etwas Pfefferminze dekorieren.
7. Die Soufflés sofort aus dem Ofen nehmen, auf den Tellern anrichten und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

ZUTATEN

2	Eier	10 g	Butter
165 g	Magerquark	1 Prise	Salz
55 g	Zucker	etwas	Puderzucker
1 Päckchen	Vanillinzucker		Abrieb von ½ BIO Zitrone
13 g	Speisestärke	4	Soufflé-Förmchen
165 g	Himbeeren	1	sauberes Küchentuch
1,5 cl	Himbeergeist		
1-2 Stiele	Pfefferminze		

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 134,4 g)

Brennwert	770,5 kJ / 184,1 kcal
-----------	--------------------------

 Fett	5,8 g	
davon ges. Fettsäuren	2,1 g	
 Kohlenhydrate	23,2 g	
davon Zucker	20,1 g	
 Eiweiß	8,5 g	
 Salz	0,2 g	

SOMMER-KARTOFFELSALAT



4 Portionen



30 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln mit der Schale kochen. Anschließend pellen und abkühlen lassen.
2. Den Salat waschen, verlesen und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden und zu dem Salat geben.
4. Die Tomaten waschen, putzen und vierteln. Die Gurke waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Tomaten und Gurken ebenfalls zu dem Salat geben. Alles vorsichtig vermengen.
5. Das Olivenöl und den Zitronensaft mit etwas Zucker verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen und das Dressing über den Salat geben.
6. Die Petersilie hacken und über den Salat streuen.

ZUTATEN

- 1 kg** Kartoffeln
- 4** Salatherzen
- 3** Frühlingszwiebeln
- 2-3** Tomaten
- 1/2** Gurke
- 6 EL** Olivenöl
- 2 Stiele** Petersilie
- Saft von 1/2 Zitrone
- Zucker
- Salz und bunter Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 510 g)

Brennwert	1900,5 kJ / 454,2 kcal
-----------	---------------------------

 Fett	21,5 g	
davon ges. Fettsäuren	2,8 g	
 Kohlenhydrate	52,0 g	
davon Zucker	9,1 g	
 Eiweiß	9,0 g	
 Salz	0,2 g	

FLEISCHSPIESSE MIT HONIG-HEIDELBEER-SAUCE



4 Portionen



40 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden, mit dem Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und die Zwiebelschichten voneinander lösen. Den Speck in dicke Streifen schneiden.
3. Die Heidelbeeren mit dem Ketchup und dem Honig in einen Topf geben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Soßenbinder einrühren und erneut etwa 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
4. Die Fleischstücke, die Zwiebeln und den Speck abwechselnd auf die Holzspieße stecken und auf dem Grill von allen Seiten kräftig anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 100 °C Ober- und Unterhitze ca. 15-20 Minuten garen.
5. Die Fleischspieße mit der Honig-Heidelbeer-Sauce servieren.

ZUTATEN

- 400 g** Schweinefilet
400 g Rinderfilet
2 EL Olivenöl
4 große Zwiebeln
150 g Bauchspeck
300 g Heidelbeeren
100 ml Tomaten Ketchup
1-2 EL Honig
2 EL Soßenbinder (hell)
 Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 460 g)

Brennwert 2354,7 kJ /
561,8 kcal

	Fett	24,0 g
	davon ges. Fettsäuren	7,7 g
	Kohlenhydrate	31,5 g
	davon Zucker	27,3 g
	Eiweiß	51,9 g
	Salz	2,3 g