# WOCHENEINKAUFSLISTE

## FRISCH DURCH DIE WOCHE

## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Rapsöl / Weißweinessig / Balsamico Essig / Gemüsebrühe / Chilisalz / Baharat / Kreuzkümmel / Paprikapulver, scharf / Paniermehl / Honig, flüssig / Ahornsirup / Salz / Pfeffer

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- ◯ Quinoa 200 g
- ◯ Tortillas 4
- ◯ Gehackte Tomaten 1 Dose
- ◯ Tomatenmark 1 EL
- ◯ Mais 1 Dose
- ◯ Kidneybohnen 1 Dose
- ◯ Ei 1
- ◯ Zitronensaft 2 EL
- ◯ Pistazien, geröstet und ungesalzen 2 EL

### AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

- ◯ Zitrone 1
- ◯ Gurken 4 ½
- ◯ Frühlingszwiebeln 4
- ◯ Knoblauchzehe 1
- ◯ Zwiebeln 3
- ◯ Kleine Kartoffeln, festkochend 600 g
- ◯ Datteltomaten 250 g
- ◯ Paprika 1
- ◯ Avocados 1-2
- ◯ Beeren (z.B. Erd-, Him-, Heidelbeeren) 700 g
- ◯ Himbeeren 50 g
- ◯ Mini-Romana Salatherzen 2
- ◯ Salatblätter (Kopfsalat) 4
- ◯ Petersilie 2 Töpfe
- ◯ Pfefferminze 1 Topf
- ◯ Dill 2 Töpfe

### AUS DEM KÜHLREGAL

- ◯ Seelachsfilet 330 g
- ◯ Rinderhackfleisch 500 g
- ◯ Schinkenwürfel 50 g
- ◯ Camembert im Holzkästchen 500 g
- ◯ Crème fraîche 200 g
- ◯ Joghurt, 1,8% Fett 400 g

### AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- ◯ Schnittlauch 3 EL

### ANSONTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

# GEGRILLTE FISCHFRIKADELLEN MIT KARTOFFELSALAT

4 Portionen | 45 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Fisch abspülen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

2. Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 15-20 Minuten bissfest kochen.

3. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Schinkenwürfel mit etwas Öl 3-4 Minuten anschwitzen. Die Zwiebeln dazugeben und weitere 4-5 Minuten mitdünsten. Mit dem Essig und der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Gurke schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse herauskratzen. Die Gurke in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

5. Die Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen, noch warm pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit der Speck-Zwiebelsauce, den Gurken und etwas Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch unterheben. Die gekühlten Fischstücke pürieren.

7. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und mit der Petersilie, dem Dill, dem Ei und 2-3 EL Paniermehl unter den pürierten Fisch rühren. Mit Zitronensaft und Paprikapulver würzen.

8. Mit angefeuchteten Händen aus dem Fischmus 8 kleine Frikadellen formen und in dem restlichen Paniermehl wenden. Eine Grillschale auf den vorbereiteten Grill stellen und 2 EL Rapsöl hineingeben. Die Fischfrikadellen bei mittlerer Hitze in der Schale von jeder Seite 3–4 Minuten grillen. Die Fischfrikadellen mit dem Kartoffelsalat servieren.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **330 g** | Seelachsfilet |
| **600 g** | kleine Kartoffeln, festkochend |
| **2** | Zwiebeln |
| **50 g** | Schinkenwürfel |
| **4 EL** | Rapsöl |
| **5 EL** | Weißweinessig |
| **120 ml** | Gemüsebrühe |
| **½** | Gurke |
| **3 EL** | Schnittlauch (TK) |
| **4** | Frühlingszwiebeln |
| **1 EL** | gehackte Petersilie |
| **1 EL** | gehackter Dill |
| **1** | Ei |
| **8 EL** | Paniermehl |
| **1 EL** | Zitronensaft |
| **1 Msp.** | Paprikapulver, scharf |
| | Salz und Pfeffer |

## NÄHRWERTE

pro Portion (450 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 1995,6 kJ / 475,4 kcal |
| Fett | 17,2 g |
| davon ges. Fettsäuren | 1,8 g |
| Kohlenhydrate | 53,6 g |
| davon Zucker | 8 g |
| Eiweiß | 23,1 g |
| Salz | 1,2 g |

DI

# KALTE GURKENSUPPE MIT JOGHURT

4 Portionen | 50 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Gurken waschen, die Enden entfernen, längs vierteln und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Gurken in grobe Stücke schneiden. 1 Handvoll für später beiseitestellen.

2. Die Petersilie und den Dill waschen, fein hacken und vermengen. 2 EL davon für später beiseitestellen. Die Gurkenstücke, den Joghurt und die Gemüsebrühe mit den Kräutern in einer Schüssel vermengen und pürieren.

3. Die Gurkensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone auspressen und nach Belieben die Suppe mit dem Saft verfeinern.

4. Die übrigen Gurkenstücke in die Suppe geben. Die Suppe ca. 40 Minuten kaltstellen.

5. Die Gurkensuppe vor dem Servieren mit den übrigen Kräutern garnieren.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **4** | Gurken |
| **1** | Zitrone |
| **400 g** | Joghurt, 1,8% Fett |
| **1 Topf** | Petersilie |
| **1 Topf** | Dill |
| **400 ml** | Gemüsebrühe |
| | Salz und Pfeffer |

## NÄHRWERTE

pro Portion (624 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 554,1 kJ / 131,6 kcal |
| Fett | 3,0 g |
| davon ges. Fettsäuren | 1,1 g |
| Kohlenhydrate | 16,8 g |
| davon Zucker | 15,7 g |
| Eiweiß | 7,7 g |
| Salz | 1,1 g |

MI

# GEGRILLTER CAMEMBERT MIT BALSAMICO-BEEREN

4 Portionen | 35 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Beeren waschen und putzen. Die Erdbeeren ggf. halbieren.

2. Die Camemberts auspacken und die Holzschachteln ca. 10 Minuten in Wasser einlegen.

3. Die Camemberts in die Holzschalen legen und am Rande des angeheizten Grills ca. 10-15 Minuten indirekt grillen, bis der Käse angeschwollen ist und nachgibt, wenn man mit dem Daumen in die Mitte drückt.

4. In der Zwischenzeit den Balsamico in einer Pfanne erhitzen, den Honig dazugeben und 1 Minute einkochen lassen. Den Herd ausstellen. Die Beeren kurz in dem Balsamico-Honig schwenken.

5. Die gegrillten Camemberts portionieren, mit den Balsamico-Beeren garnieren und mit frischem Pfeffer bestreut servieren.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **2** | Camembert (à 250 g) im Holzkästchen |
| **500 g** | Beeren (z.B. Erdbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren) |
| **50 ml** | Balsamico Essig |
| **1 EL** | Honig, flüssig |
| | Pfeffer |

## NÄHRWERTE

pro Portion (267,5 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 2357,6 kJ / 563,5 kcal |
| Fett | 42,2 g |
| davon ges. Fettsäuren | 28,0 g |
| Kohlenhydrate | 15,1 g |
| davon Zucker | 14,9 g |
| Eiweiß | 26,2 g |
| Salz | 0,9 g |

DO

# BURRITOS-TORTILLATASCHEN

4 Portionen | 35 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Mais und die Kidneybohnen abtropfen lassen.

2. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit dem Öl anschmoren. Die Zwiebel, den Knoblauch und das Tomatenmark hinzufügen. Die Paprikawürfel, den Mais, die Kidneybohnen und die gehackten Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilisalz kräftig würzen. Das gewürzte Hackfleisch ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze weiter schmoren lassen.

3. Die Tortillas im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) 5 Minuten aufbacken, aus dem Ofen nehmen und in der Mitte mit Crème fraîche bestreichen. Jeweils 1 Salatblatt auf die Creme legen und die Hackfleischmasse darauf verteilen.

4. Die Burritos von den Seiten her einklappen. Das untere Ende mit Papier einwickeln, damit die Füllung nicht herauslaufen kann.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **1** | Zwiebel |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **1** | Paprika |
| **1 Dose** | Mais |
| **1 Dose** | Kidneybohnen |
| **500 g** | Rinderhackfleisch |
| **1 EL** | Sonnenblumenöl |
| **1 EL** | Tomatenmark |
| **1 Dose** | gehackte Tomaten |
| **½ TL** | Kreuzkümmel |
| **1 TL** | Chilisalz |
| **4** | Tortillas |
| **200 g** | Crème fraîche |
| **4** | Salatblätter (Kopfsalat) |
| | Salz und Pfeffer |

## NÄHRWERTE

pro Portion (510 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 3467,5 kJ / 831,4 kcal |
| Fett | 48,0 g |
| davon ges. Fettsäuren | 16,8 g |
| Kohlenhydrate | 57,1 g |
| davon Zucker | 14,1 g |
| Eiweiß | 36,8 g |
| Salz | 3,1 g |

FR

# QUINOA-SALAT MIT HIMBEERVINAIGRETTE

4 Portionen | 30 Minuten | Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Baharat-Gewürz abschmecken.

2. Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen. Die Avocados halbieren, entkernen und würfeln. Die Tomaten waschen und nach Bedarf halbieren. Die Salatherzen waschen und grob zerzupfen. Die Minze waschen und grob hacken.

3. Für die Vinaigrette die Himbeeren waschen und mit dem Olivenöl, dem Essig, dem Zitronensaft und dem Ahornsirup pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Pistazien ohne Zugabe von Fett in der Pfanne anrösten. Die Quinoa mit den Beeren, der Avocado, den Tomaten, dem Salat und der Minze gut vermischen.

5. Die Pistazien über den Quinoa-Salat geben und mit der Himbeer-Vinaigrette servieren.

## ZUTATEN

| | |
|---|---|
| **200 g** | Quinoa |
| **1 TL** | Baharat |
| **200 g** | Beeren, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren |
| **1-2** | Avocados |
| **250 g** | Datteltomaten |
| **2** | Mini-Romana Salatherzen |
| **½ Topf** | Minze |
| **50 g** | Himbeeren |
| **5 EL** | Olivenöl |
| **2 EL** | Balsamico Essig |
| **1 EL** | Zitronensaft |
| **1 TL** | Ahornsirup |
| **2 EL** | Pistazien, geröstet und ungesalzen |
| | Salz und Pfeffer |

## NÄHRWERTE

pro Portion (361 g)

| | |
|---|---|
| Brennwert | 2823,9 kJ / 680,1 kcal |
| Fett | 47,7 g |
| davon ges. Fettsäuren | 5,6 g |
| Kohlenhydrate | 43,8 g |
| davon Zucker | 11,5 g |
| Eiweiß | 11,8 g |
| Salz | 0,1 g |