

FRISCH DURCH DIE WOCHE



DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Oliveöl / Rapsöl / 2 EL Weißweinessig / 2 EL Senf, mittelscharf / Zucker / Puderzucker / Honig / Weizenmehl / Dinkelmehl / Muskatnuss, gemahlen / Oregano, frisch oder gerebelt / Salz / Pfeffer

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ☐ Eier 4
- ☐ Paniermehl 50 g
- ☐ Schwarze Oliven 120 g
- ☐ Vanillinzucker 1Päckchen

AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

- | | |
|--|--------|
| ☐ Kartoffeln | 800 g |
| ☐ Zwiebeln | 2 |
| ☐ Rote Zwiebeln | 3 |
| ☐ Knoblauchzehen | 4 |
| ☐ Gurke | 1 |
| ☐ Rote Paprika | 1 |
| ☐ Grüne Paprika | 1 |
| ☐ Tomaten | 4 |
| ☐ Datteltomaten | 250 g |
| ☐ Champignons | 400 g |
| ☐ Zucchini | 400 g |
| ☐ Beeren, z.B. Erd-,
oder Himbeeren | 600 g |
| ☐ Brombeeren | 30 g |
| ☐ Heidelbeeren | 30 g |
| ☐ Basilikum | 1 Topf |

- ☐ Frische Pfefferminze 2 Stiele
- ☐ Schnittlauch 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- ☐ Gnocchi 800 g
- ☐ Saure Sahne 200 g
- ☐ Butter 175 g
- ☐ Feta 200 g
- ☐ Ziegenkäserolle 150 g
- ☐ Hefe, frisch 20 g
- ☐ Rinderhackfleisch 400 g
- ☐ Räucherlachs 400 g

**ANSONSTEN BENÖTIGE ICH
NOCH FOLGENDES:**

[illegible]

GEGRILLTE BIFTEKIS MIT FETAKÄSE UND SALAT



4 Portionen



30 Minuten



Mittel



ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen.
Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und den Knoblauch pressen.
2. Das Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben, mit dem Ei und dem Paniermehl vermengen. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben. Die Minze und den Oregano hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zu einem glatten Fleischteig verkneten.
3. Das Stück Fetakäse in 8 gleichgroße Stücke teilen.
Das Gehackte zu 8 gleichgroßen Kugeln formen und einzeln auf der Hand plattdrücken. Jeweils 1 Stück Feta auf die Fleischportion geben, zusammenklappen, erneut zu einer Kugel formen und wieder etwas flach drücken. Die Biftekis rundherum mit 2 EL Olivenöl einstreichen und ca. 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Die Gurken, Paprikas und Tomaten waschen und putzen. Die Tomaten in Stücke, die Gurken in Scheiben und die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.
5. Das Gemüse in einer Schüssel anrichten.
Den Essig mit 4 EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Die Oliven dazugeben, alles vermischen und ziehen lassen.
6. Die Biftekis mit Fetakäse auf dem vorbereiteten Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten grillen. Je zwei Biftekis auf Tellern mit dem Salat anrichten.

ZUTATEN

1	Zwiebel	6 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen	1	Gurke
400 g	Rinderhackfleisch	2	Paprika (rot und grün)
1	Ei	4	Tomaten
50 g	Paniermehl	1	rote Zwiebel
1 TL	frisch gehackte Minze	2 EL	Weißweinessig
1 TL	Oregano, frisch gehackt oder gerebelt	100 g	schwarze Oliven
200 g	Feta		Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (428,3 g)

Brennwert 2431,5 kJ / 585,3 kcal

■ Fett	42,5 g
davon ges. Fettsäuren	6,5 g
■ Kohlenhydrate	23,0 g
davon Zucker	12,7 g
■ Eiweiß	24,7 g
■ Salz	1,7 g



ZIEGENKÄSE-FOCACCIA



4 Portionen

60 Minuten
(ohne Gehzeit)

Leicht



ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und darin eine Mulde formen. Die Hefe hineinbröseln, den Zucker einrieseln lassen und 1 Schuss lauwarmes Wasser darüber geben. Mit dem Mehl verquirlen, bis sich die Hefe gelöst hat und ca. 15 Minuten quellen lassen.

2. 250 ml lauwarmes Wasser eingießen, 4 EL Olivenöl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

3. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen. Die Oliven halbieren.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Beeren, die Zwiebeln, die Oliven und den zerkrümelten Ziegenfrischkäse auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 40 Minuten backen.

5. Die Ziegenkäse-Focaccia vor dem Servieren mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Je 2 Stück auf einem Teller anrichten.

ZUTATEN

500 g	Dinkelmehl
20 g	Hefe
1 TL	Zucker
5 EL	Olivenöl
2	rote Zwiebeln
30 g	Heidelbeeren
30 g	Brombeeren
20 g	schwarze Oliven
150 g	Ziegenkäserolle
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE pro Portion (220 g)

Brennwert	3105,4 kJ / 742,2 kcal
-----------	---------------------------

Fett	31,8 g
davon ges. Fettsäuren	10 g
Kohlenhydrate	89,8 g
davon Zucker	4,8 g
Eiweiß	19,2 g
Salz	2,2 g



KARTOFFELRÖSTI MIT RÄUCHERLACHS UND SENF-HONIG-SAUCE



4 Portionen



25 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Küchenreibe grob in Streifen hobeln. Die geriebenen Kartoffeln gut ausdrücken, mit dem Ei vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Die saure Sahne mit dem Senf und dem Honig verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aus den Kartoffelstreifen 8 Kugeln formen. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Rösti hineinlegen, etwas andrücken und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
4. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
Die Kartoffelrösti mit Räucherlachs und der Senf-Honig-Sauce anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUTATEN

- 800 g** Kartoffeln
- 1** Ei
- 1 Msp.** Muskatnuss, gemahlen
- 200 g** saure Sahne
- 2 EL** Senf, mittelscharf
- 2 EL** Honig
- 4 EL** Rapsöl
- 400 g** Räucherlachs
- 1 Topf** Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (391,3 g)

Brennwert 2205,5 kJ /
527,1 kcal

■ Fett	25,6 g
davon ges. Fettsäuren	6,3 g
■ Kohlenhydrate	44,5 g
davon Zucker	11,7 g
■ Eiweiß	27,2 g
■ Salz	5,6 g



MINI-GALETTES MIT BEEREN



4 Portionen

15 Minuten
(ohne Back-/Gehzeit)

Leicht



ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und 3 EL Zucker verrühren, die Butter hinzufügen und alles verkneten.
2. Die Eier aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit 100 ml kaltem Wasser vermischen, portionsweise in die Mischung geben und mit den Händen verkneten, bis der Teig fest wird.
3. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie verpacken und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Die Beeren waschen, abtropfen lassen und mit 5 EL Zucker und dem Vanillinzucker vermischen.
5. Den Teig in 8 Stücke teilen. Die Teigstücke jeweils 0,5 cm – 1 cm dick zu Kreisen ausrollen, auf dem Backblech verteilen und ca. 2 EL von der Beerenmischung auf die Teigmitte geben. Die Ränder hochklappen und mit der Hälfte vom Eiweiß bestreichen. Etwas Zucker über die Beeren streuen.
6. Die Mini-Galettes bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend abkühlen lassen und mit dem Puderzucker garnieren. Je zwei Stück ergeben eine Portion.

ZUTATEN

350 g	Weizenmehl
8 EL	Zucker
175 g	kalte Butter
2	Eier
600 g	frische Beeren, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren
1 Pck.	Vanillinzucker
	Puderzucker

NÄHRWERTE

pro Portion (302,2 g)

Brennwert	3323,2 kJ / 794,2 kcal
-----------	---------------------------

	Fett	36,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	20,2 g	
	Kohlenhydrate	105,6 g	
	davon Zucker	46 g	
	Eiweiß	11,2 g	
	Salz	0,1 g	

GNOCCHI-GEMÜSEPFANNE



4 Portionen



15 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Gnocchi nach Packungsanleitung kochen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Champignons und die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi unter häufigem Wenden 5 Minuten anbraten. Die Gnocchi herausnehmen und zur Seite stellen.
4. Die Zwiebelstückchen, den Knoblauch, die Champignons und die Zucchini in die Pfanne geben und 3-4 Minuten anbraten. Zum Schluss die Tomaten dazugeben. Dann die Gnocchi unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und über die Gnocchi-Gemüsepfanne streuen.

ZUTATEN

- 800 g** Gnocchi
- 250 g** Datteltomaten
- 1** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 400 g** Champignons
- 400 g** Zucchini
- 3 EL** Olivenöl
- Basilikum
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (501,5 g)

Brennwert	2004,6 kJ / 477,2 kcal
-----------	---------------------------

	Fett	13,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	1,8 g	
	Kohlenhydrate	70,8 g	
	davon Zucker	7,1 g	
	Eiweiß	11,7 g	
	Salz	0,4 g	