WOCHENEINKAUFSLISTE

FRISCH DURCH DIE WOCHE

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / 4 EL Balsamico / Gemüsebrühe / 60 g Tomatenmark / Muskatnuss, gemahlen / 1 TL Kurkuma, gemahlen / Paprikapulver, scharf / Currypulver / Zimt, gemahlen / 1 TL brauner Rohrzucker / Salz / Pfeffer

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- ◯ Fusilli 500 g
- ◯ Eier 5
- ◯ Pinienkerne 100 g
- ◯ Linsen 250 g
- ◯ passierte Tomaten 750 g
- ◯ eingelegte Peperoni 1
- ◯ Cashewkerne 100 g

AUS DEM OBST-UND-GEMÜSE-SORTIMENT

- ◯ Beeren, z.B. Erd-, Him- oder Heidelbeeren 800 g
- ◯ Nektarinen 2
- ◯ Knoblauchzehen 2
- ◯ rote Zwiebel 1
- ◯ Zwiebeln 2
- ◯ Möhren 8
- ◯ Zucchini 3
- ◯ Salat (z.B. Rucola) 200 g
- ◯ Kartoffeln 6
- ◯ Kartoffeln, mehlig kochend 4
- ◯ Tomaten 2
- ◯ Petersilie 1 Topf

AUS DEM KÜHLREGAL

- ◯ Kabeljaufilet 600 g
- ◯ Bratwürste 4
- ◯ Italienischer Kochschinken (Prosciutto) 100 g
- ◯ Feta 200 g
- ◯ Mozzarella 2
- ◯ Butter 60 g
- ◯ Schlagsahne 250 ml
- ◯ frische Vollmilch 150 ml

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

MO

NUDELAUFLAUF MIT KAROTTEN, ZUCCHINI, MOZZARELLA UND PROSCIUTTO

4 Portionen | 60 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Fusilli bissfest kochen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln, den Mozzarella ebenfalls fein würfeln. Die Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch verquirlen.

2. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden, die Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten.

3. Das Gemüse, den Prosciutto und die Fusilli abwechselnd in eine Auflaufform schichten und mit der verquirlten Eiermasse übergießen. Den Nudelauflauf mit dem gewürfelten Mozzarella bestreuen, dann in den Backofen stellen.

4. Den Nudelauflauf bei 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) etwa 45 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist.

ZUTATEN

500 g	Fusilli
1	Knoblauchzehe
2	Mozzarella
5	Eier
250 ml	Schlagsahne
4	Möhren
2	Zucchini
1 EL	Olivenöl
100 g	Italienischer Kochschinken (Prosciutto)
	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (454 g)

Brennwert	3619,4 kJ / 865,9 kcal
Fett	45,0 g
davon ges. Fettsäuren	20,8 g
Kohlenhydrate	70,6 g
davon Zucker	12,3 g
Eiweiß	40,3 g
Salz	5,6 g

DI

SOMMERSALAT MIT BEEREN

4 Portionen | 10 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen und etwas klein zupfen. Die Beeren waschen und putzen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. Den Balsamico und das Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett anrösten.
4. Den Salat mit den Beeren vermengen, das Dressing untermischen, den Feta darüber krümeln und mit den Pinienkernen bestreut, servieren.

ZUTATEN

200 g	Salat (z.B. Rucola)
800 g	Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
1	rote Zwiebel
4 EL	Italienischer Essig (z.B. Aceto Balsamico di Modena I.G.P.)
4 EL	Olivenöl
50 g	Pinienkerne
200 g	Feta
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (362,5 g)

Brennwert	1764,9 kJ / 424,8 kcal
Fett	29,8 g
davon ges. Fettsäuren	8,5 g
Kohlenhydrate	20,2 g
davon Zucker	18,1 g
Eiweiß	15,9 g
Salz	1,5 g

MI

VEGANE LINSENSUPPE

4 Portionen | 60 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und würfeln, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Möhren und die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zucchini waschen und in Stücke schneiden.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren, Kartoffeln und Zucchini dazugeben. Das Tomatenmark hinzufügen. Kurz anbraten, dabei umrühren.

3. Die Linsen zu dem Gemüse in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die passierten Tomaten hinzufügen. Etwa 40 – 45 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Petersilie waschen und klein schneiden. Die Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten. Die vegane Linsensuppe mit der Petersilie und den Pinienkernen bestreut servieren.

ZUTATEN

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4	Möhren
6	Kartoffeln
1	Zucchini
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
250 g	Linsen
1 l	Gemüsebrühe
250 g	passierte Tomaten
1 TL	Kurkuma
1 Topf	frische Petersilie
50 g	Pinienkerne
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (391,3 g)

Brennwert	2121,2 kJ / 504,3 kcal
Fett	11,0 g
davon ges. Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	65,0 g
davon Zucker	13,1 g
Eiweiß	28,2 g
Salz	6,3 g

DO

CURRYWURST MIT SCHARFER NEKTARINENSAUCE

4 Portionen | 60 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen, eine eingelegte Peperoni abtropfen lassen und entkernen. Beides fein hacken.

2. Die Nektarinen waschen, entkernen und sehr klein schneiden.

3. Die Zwiebel und die Peperoni in dem Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark, den braunen Zucker, 3 TL Paprikapulver und 2 TL Currypulver sowie je eine Prise Zimt, Salz und Pfeffer einstreuen und kurz mitrösten.

4. Die Nektarinen und die Tomaten dazugeben und ca. 30 bis 40 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen. Bei Bedarf pürieren.

5. Zum Schluss die Bratwürste 1 bis 2 cm tief einschneiden und knusprig grillen. Mit der Sauce übergießen und mit dem Currypulver bestreut servieren.

ZUTATEN

1	Zwiebel
1	Peperoni
2	Nektarinen
2 EL	Olivenöl
30 g	Tomatenmark
1 TL	brauner Rohrzucker
500 g	passierte Tomaten
4	Bratwürste
	Paprikapulver, scharf
	Currypulver
	Zimt, gemahlen
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (419,5 g)

Brennwert	2600,3 kJ / 621,5 kcal
Fett	47,0 g
davon ges. Fettsäuren	12,2 g
Kohlenhydrate	23,6 g
davon Zucker	17,2 g
Eiweiß	21,4 g
Salz	7,4 g

FR

GEBRATENER KABELJAU AUF STAMPFKARTOFFELN

4 Portionen | 20 Minuten | Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, kochen und abgießen.

2. Die Kabeljaufilets in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Tomaten kurz in heißem Wasser sieden, dann häuten, halbieren und fein würfeln.

3. Die Fischstücke in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Öl hineinlegen und braten, bis oben nur noch ein glasiger Fleck zu erkennen ist. Die Fischfilets aus der Pfanne heben und warm stellen.

4. In dem Bratensatz 20 g Butter aufschäumen, die Tomatenwürfel und die Cashewkerne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Milch und die restliche Butter zu den Kartoffeln in den Topf geben, leicht erwärmen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerquetschen. Mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

6. Den gebratenen Kabeljau zusammen mit den Stampfkartoffeln anrichten und mit der Sauce übergießen.

ZUTATEN

4	große Kartoffeln, mehlig kochend
600 g	Kabeljaufilet
2	große Tomaten
1 EL	Olivenöl
60 g	Butter
100 g	Cashewkerne
150 ml	frische Vollmilch, 3,5%
	Muskatnuss, gemahlen
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (341 g)

Brennwert	2110,7 kJ / 505,1 kcal
Fett	27,5 g
davon ges. Fettsäuren	10,6 g
Kohlenhydrate	25,8 g
davon Zucker	5,8 g
Eiweiß	37,1 g
Salz	1,4 g