



FRISCH DURCH DIE WOCHE.

DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Sonnenblumenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Chilisalز / Zucker / Paprikapulver, edelsüß / Currypulver / Gemüsebrühe / Maismehl (200 g) / Zitronensaft

DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

AUS DEM REGAL

- Gnocchi (Dinkel) 800 g
- Weizenmehl Type 405 720 g
- Tofu 400 g
- Rotwein 150 ml
- Kokosmilch 400 ml
- Tomatenmark 20 ml
- Ei 1

AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Kartoffeln 1,6 kg
- Champignons 500 g
- Tomaten 300 g
- Salatmix 150 g
- Mini-Romarpentomaten 100 g
- Petersilie 1 Topf
- Möhren 10
- Knoblauchzehen 8
- Zwiebeln 8
- Lauchzwiebeln 2
- Rote Paprikas 2

- Rote Zwiebel 1
- Avocado 1
- Zitrone 1
- Apfel 1

AUS DEM KÜHLREGAL

- Rinderhackfleisch 400 g
- Crème fraîche 200 g
- Cheddar 140 g
- Butter 80 g
- Milch 100 ml

AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Gemüsepfanne 800 g
- Erbsen 250 g

ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:



MO

WARENIKI mit Kartoffeln und Salat



4 Portionen



70 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln abwaschen, gut schälen und gar kochen. Beim Abgießen der Kartoffeln das Wasser auffangen.
2. Das Mehl, das Ei, das Kartoffelwasser mit 1 EL Olivenöl und Salz zu einem Teig kneten. Zu einer Kugel formen und 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
3. Die gekochten Kartoffeln stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter unterrühren.
4. Den Varenyki-Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen. Mit einem kleinen Glas oder Keksausstechern Kreise ausstechen. Auf jeden Kreis 1 TL von der Kartoffelfüllung legen. Die Kreise einmal falten und die Ränder dünn mit Wasser bestreichen. Die Kanten zusammendrücken.
5. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei geringer Hitze ca. 10 Minuten braten.
6. Den Salat waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und raspeln. Alle Zutaten vermengen und mit einem Dressing aus Öl, Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Varenyki in Salzwasser kochen, bis sie oben schwimmen und mit den gebratenen Zwiebeln und Salat servieren.

ZUTATEN

Für die Varenyki:

600 g	Kartoffeln
500 g	Weizenmehl Type 405
200 ml	Kartoffelwasser
1 TL	Butter
½ TL	Salz
3	Zwiebeln
1	Ei
	Olivenöl
	Pfeffer

Für den Salat:

150 g	Salatmix
100 g	Mini-Romarispecktomaten
2 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
1	Apfel
1	Möhre
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 477 G)

Brennwert	737 kcal / 3108 kJ
Fett	15.4 g
davon ges. Fettsäuren	2.8 g
Kohlenhydrate	125 g
davon Zucker	12.1 g
Eiweiß	18.7 g
Salz	0.7 g

DI



HOMEMADE TORTILLACHIPS mit Guacamole und Tomatensalsa



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Weizen- und Maismehl, 250 ml Wasser, 2 EL Olivenöl und ½ TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig achteln, daraus Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu sehr dünnen Fladen ausrollen.
2. Eine große Pfanne leicht ölen und die Tortillafladen nach und nach in der Pfanne ausbacken. Jeweils den fertigen Fladen aus der Pfanne nehmen und mit einem scharfen Messer in dreieckige Tortillachips schneiden.
3. 3 EL Olivenöl, 1 TL Chilisalz und etwas Paprikapulver verrühren und die Tortillachips darin wenden. Die Chips auf Backblechen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft ca. 10-15 Minuten knusprig backen.
4. Für die Guacamole die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch herauschaben und mit der Gabel zerdrücken. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und zur Avocado geben. Mit 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst), etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Tomatensalsa die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl andünsten. Die Tomaten waschen, putzen und würfeln. Mit dem Essig und dem Zucker in den Topf geben. Bei geringer Hitze 4 Minuten köcheln lassen und mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Tortillachips mit der Guacamole und Tomatensalsa servieren.

ZUTATEN

Für die Tortillachips:

200 g	Weizenmehl Type 550
200 g	Maismehl
5 EL	Olivenöl
1 TL	Chilisalz
½ TL	Salz
	Paprikapulver, edelsüß

Für die Guacamole:

1	Avocado (reif)
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
	Salz
	Pfeffer

Für die Tomatensalsa:

300 g	Tomaten
1 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
½ TL	Zucker
1	Knoblauchzehe
½	Rote Zwiebel
	Chilisalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 272 G)

Brennwert	679 kcal / 2836 kJ
Fett	35.8 g
davon ges. Fettsäuren	4.6 g
Kohlenhydrate	73.9 g
davon Zucker	5.6 g
Eiweiß	11.4 g
Salz	1.9 g

MI



GELBES TOFU-CURRY mit Möhren und Paprika



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Tofu trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL ÖL erhitzen. Den Tofu darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit dem Chilisalz und dem Pfeffer würzen.
3. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Möhren, Paprika, Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Mit dem Currypulver würzen. Mit der Kokosmilch und der Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit Chilisalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Das Gemüse und den Tofu in Schälchen anrichten. Das Tofu-Curry mit den Lauchzwiebelringen bestreuen und servieren.

ZUTATEN

2 Packungen	Tofu (à 200 g)
400 ml	Kokosmilch
150 ml	Gemüsebrühe
8 ml	Zitronensaft
3 EL	Currypulver
2 EL	Sonnenblumenöl
4	Möhren
2	Rote Paprikaschoten
2	Lauchzwiebeln
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehe
	Chilisalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 489 G)

Brennwert	533 kcal / 2214.6 kJ
Fett	35.8 g
davon ges. Fettsäuren	22.1 g
Kohlenhydrate	32 g
davon Zucker	24.7 g
Eiweiß	14.8 g
Salz	5.3 g



DO

VEGETARISCHER COTTAGE PIE



4–6 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. 3 Zwiebeln schälen und halbieren. Die Rote Bete in Scheiben schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und in ähnlich große Stücke schneiden.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Pilze und die Möhren dazugeben und 5 Minuten mitdünsten.
3. Das Tomatenmark und das Mehl dazugeben, gut verrühren und kurz anrösten lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und das Angebackene am Boden lösen. Die Brühe eingießen, den Knoblauch hineingeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Möhren weich sind und die Sauce dicklich eingekocht ist.
4. Die Erbsen in den Topf hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser oder Brühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
5. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Abgießen und zu einem Brei stampfen. Die Butter, die Milch und den geriebenen Cheddar unterrühren. Mit Salz abschmecken.
6. Das Gemüse in eine große Auflaufform geben und den Kartoffelbrei darüber verteilen und glattstreichen.
7. Den Cottage Pie im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) 15–20 Minuten backen, bis eine schöne goldbraune Kruste entstanden ist.

ZUTATEN

Für die Füllung:

500 g	Möhren
500 g	Champignons
250 g	Erbsen (tiefgekühlt)
600 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Rotwein
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Weizenmehl
3	Knoblauchzehen
3	Zwiebeln
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

Für die Kartoffelhaube:

1 kg	Kartoffeln
140 g	Cheddar
150 g	Butter
100 ml	Milch

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 610 G)

Brennwert	467 kcal / 1989 kJ
Fett	20.2 g
davon ges. Fettsäuren	9.8 g
Kohlenhydrate	45.7 g
davon Zucker	12.8 g
Eiweiß	17.4 g
Salz	1.5 g

FR



DINKEL-GNOCCHI-PFANNE mit Hackbällchen



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder im Mixer zerkleinern. Die Petersilie waschen und fein hacken. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch und 1 EL gehackter Petersilie mischen. Mit Paprikapulver, Chilisalz und Pfeffer würzen. Kleine Fleischbällchen (ca. 4 cm Durchmesser) formen.
2. Die Fleischbällchen im Olivenöl knusprig von allen Seiten anbraten. Und aus der Pfanne nehmen.
3. Die Gnocchi in der Butter goldbraun anbraten und beiseitestellen. Die Gemüsepfanne französischer Art nach Packungsanweisung zubereiten. Wenn das Gemüse gar ist, die Gnocchi und die Fleischbällchen dazugeben. Die restliche Petersilie untermischen.
4. Die schnelle Gnocchi-Pfanne mit Crème fraîche servieren.

ZUTATEN

800 g	(Dinkel) Gnocchi
800 g	Gemüsepfanne (TK)
400 g	Rinderhackfleisch
200 g	Crème fraîche
1-2 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
1 Topf	Petersilie
2	Knoblauchzehen
½	Rote Zwiebel
	Paprikapulver
	Chilisalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 579 G)

Brennwert	900 kcal / 3756 kJ
Fett	47.1 g
davon ges. Fettsäuren	15.9 g
Kohlenhydrate	80.9 g
davon Zucker	9.8 g
Eiweiß	30.4 g
Salz	2.5 g