

# FRISCH DURCH DIE WOCHE.



## DIESE ZUTATEN HABE ICH VORRÄTIG:

Olivenöl / Raps- oder Sonnenblumenöl / Balsamico / Salz / Pfeffer / Paprikapulver (edelsüß) / Muskat / Knoblauchpulver / Chilisal / Zucker / Gemüsebrühe

## DIESE ZUTATEN FINDE ICH BEI ALDI:

### AUS DEM REGAL

- Penne 500 g
- Couscous 200 g
- Tomatenmark 140 g
- Sonnenblumenkerne 50 g
- Mandeln (gehackt) 50 g
- Kokosöl 20 g
- Honig 5 g
- Senf 5 g
- Eier 3

### AUS DEM OBST- & GEMÜSE-SORTIMENT

- Weißer Spargel 600 g
- Blattspinat (oder tiefgekühlt) 500 g
- Möhren 400 g
- Salat 200 g
- Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert) 2 Knollen
- Petersilie 1 Topf
- Kohlrabis 4
- Knoblauchzehen 3

- Rote Zwiebeln 2
- Blumenkohl 1
- Granatapfel 1
- Zwiebel 1

### AUS DEM KÜHLREGAL

- Schlagsahne 450 g
- Putenfilet 400 g
- Frischer Mürbeteig 350 g
- Tofu 350 g
- Gorgonzola 200 g
- Schmand 150 g
- Feta 100 g
- Butter 5 g

### AUS DEM TIEFKÜHLREGAL

- Riesengarnelenschwänze 250 g

## ANSONSTEN BENÖTIGE ICH NOCH FOLGENDES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

MO



## ROTE-BETE-TARTE mit Feta



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Rote Bete in Würfel schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden.
2. Die Eier und den Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
3. Die Tarteform (Ø ca. 28 cm) mit Butter einfetten. Mit dem Mürbeteig auskleiden. Den überstehenden Rand abschneiden, und den Rand damit innen verstärken.
4. Die Rote Bete und die Zwiebeln auf den Teig geben, die Schmandcreme darüber verteilen. Den Feta zerbröseln und mit den Mandeln über die Creme verteilen.
5. Die Tarte im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze 40-45 Minuten backen.

### ZUTATEN

- 350 g** Frischer Mürbeteig
- 150 g** Schmand
- 100 g** Feta
- 50 g** Mandeln (gehackt)
- 1 TL** Butter
- 2 Knollen** Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert)
- 3** Eier
- 1** Rote Zwiebel
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 267 G)

Brennwert	531 kcal / 2219 kJ
Fett	27.9 g
davon ges. Fettsäuren	10.1 g
Kohlenhydrate	47.2 g
davon Zucker	9.0 g
Eiweiß	18.6 g
Salz	3.0 g

DI



## CAULIFLOWER-SALAT mit Couscous und Granatapfel



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In einer Schüssel mit 2-3 EL Olivenöl vermengen, mit Paprikapulver und Salz würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 °C Umluft (220 °C Ober- und Unterhitze) 15-20 Minuten backen.
2. Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit den Salat waschen und trockentupfen. Das Dressing anrühren. Dafür 3-4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, 1 TL Senf und 1 TL Honig und Salz mit etwas Wasser verrühren.
3. Den gebackenen Blumenkohl und den Couscous etwas abkühlen lassen. Die Kerne aus dem Granatapfel herauskratzen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
4. Den Salat, die Zwiebelscheiben, den Couscous und den Blumenkohl mit dem Dressing vermengen. Mit Granatapfelkernen toppen und servieren.

### ZUTATEN

200 g	Couscous
200 g	Salat
5-7 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
1 TL	Honig
1 TL	Senf
½ TL	Paprikapulver
1	Blumenkohl
1	Rote Zwiebel
½	Granatapfel
	Salz

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 268 G)

Brennwert	412 kcal / 1723 kJ
Fett	19.9 g
davon ges. Fettsäuren	2.6 g
Kohlenhydrate	45.8 g
davon Zucker	8.5 g
Eiweiß	8.4 g
Salz	0.6 g

MI

## KOHLRABI-POMMES mit veganer Hacksauce



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Kohlrabi schälen und in Pommes-große Streifen schneiden. Die Gewürze in einer Schüssel mischen, mit dem (flüssigen!) Kokosöl verrühren und die Kohlrabistreifen darin rundherum wenden.
2. Die Kohlrabistreifen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft 10 Minuten backen. Wenden und nochmal 5-10 Minuten backen.
3. Währenddessen den Tofu durch ein sauberes Küchentuch auspressen und mit den Fingern zerkrümeln. Die Petersilie abbrausen und fein hacken.
4. Den Tofu in einer Pfanne mit Olivenöl schon dunkel anbraten, den Knoblauch hineinpresse, das Tomatenmark dazugeben und ca. 1 Minute braten. Mit 150 ml Wasser ablöschen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker gut abschmecken.
5. Die Kohlrabi-Pommes mit der veganen Hacksauce servieren, mit der Petersilie garnieren und servieren.

### ZUTATEN

350 g	Tofu
140 ml	Tomatenmark
2 EL	Kokosöl
2 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Knoblauchpulver
4	Kohlrabis
2	Knoblauchzehen
½	Petersilie
	Zucker
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 243 G)

Brennwert	248 kcal / 1031 kJ
Fett	17.9 g
davon ges. Fettsäuren	5.8 g
Kohlenhydrate	10.8 g
davon Zucker	8.6 g
Eiweiß	9.5 g
Salz	0.8 g

DO

# SPARGEL-MÖHRENSUPPE mit Garnelen



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Garnelen auftauen lassen. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden, die Spargelköpfe extra abschneiden. Die Möhren schälen und klein schneiden.
2. Den Spargel, die Spargelköpfe und die Möhren mit den Spargelschalen (Tipp: in ein Sieb geben, um sie später besser herauszunehmen) in der Gemüsebrühe garkochen. Die Spargelschalen mit dem Sieb entfernen. Die Spargelköpfe aus dem Wasser herausfischen. Den Topf vom Herd nehmen.
3. Den Spargel und die Möhren mit einem Pürierstab pürieren. Die Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Die Garnelen in der Pfanne mit 1-2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Garnelen und die Spargelköpfe auf Holzspieße stecken. Die Suppe mit gehackter Petersilie garnieren und mit den Garnelen und dem Spargel servieren.

## ZUTATEN

<b>600 g</b>	Weißer Spargel
<b>400 g</b>	Möhren
<b>350 g</b>	Schlagsahne
<b>250 g</b>	Riesengarnelenschwänze
<b>1,5 l</b>	Gemüsebrühe
<b>1-2 EL</b>	Olivenöl
<b>½ Topf</b>	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 562 G)

Brennwert	478 kcal / 1980 kJ
Fett	39.1 g
davon ges. Fettsäuren	20.4 g
Kohlenhydrate	10.9 g
davon Zucker	8.9 g
Eiweiß	18.8 g
Salz	1.3 g

FR



## PUTENFILET mit Spinat-Gorgonzola-Pasta



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Penne nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Öl anbraten. Mit der Brühe und der Sahne ablöschen. Den Blattspinat hinzufügen und unter Rühren aufkochen lassen. Den Gorgonzola zerbröseln und in die Spinatsauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen. Die Putenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl scharf anbraten.
4. Die Nudeln und die Putenfilets auf Tellern anrichten und mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

### ZUTATEN

500 g	Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)
500 g	Penne
400 g	Putenfilet
200 g	Gorgonzola
50 g	Sonnenblumenkerne
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Schlagsahne
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Raps- oder Sonnenblumenöl
	Muskat
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 474 G)

Brennwert 785 kcal / 3298 kJ

<span style="color: #FFC000;">■</span> Fett	29.5 g	
davon ges. Fettsäuren	7.5 g	
<span style="color: #FF8C00;">■</span> Kohlenhydrate	76.9 g	
davon Zucker	6.5 g	
<span style="color: #C00000;">■</span> Eiweiß	48.4 g	
<span style="color: #008000;">■</span> Salz	2.9 g	